LE CORDON BLEU

LA COCINA FRANCESA CLASICA

LA ESCUELA DE COCINA MAS PRESTIGIOSA DEL MUNDO

SUS 100 RECETAS MUNDIALMENTE FAMOSAS

LE CORDON BLEU

LA COCINA FRANCESA CLASICA

INTRODUCCION

Bienvenidos al libro de la **Cocina Francesa Clásica.** *Este libro es una celebración de Le Cordon Bleu, y de la historia de la comida. Con la guía de nuestros textos e ilustraciones que describen las mejores técnicas de la cocina francesa, podrá preparar una gama excitante de platos de los repertorios clásicos, regionales y modernos de las escuelas de Le Cordon Bleu en París, Londres, Tokio y Ottawa. Esta selección de recetas es ecléctica: si bien se incluyen clásicos franceses, también se presentan las creaciones novedosas de los 26 chef-instructores que actualmente enseñan en las escuelas. Le Cordon Bleu crea un puente entre la cocina clásica francesa y lo último de la gastronomía mundial. La escuela, que ha alcanzado su centenario, entra en su segundo siglo de existencia comprometida con este concepto.*

Durante siglos, los chefs franceses han hecho dos contribuciones importantes al mundo internacional de la cocina. En primer lugar, alcanzaron el dominio de las técnicas y las estandarizaron. Esto permitió crear un vocabulario de las prácticas y facilitó su transmisión de un modo preciso. En segundo lugar, se abocaron a la necesidad de clasificar los métodos culinarios y los ingredientes. Esta codificación de técnicas y recetas brindó un registro, un marco dentro del cual los demás pudieron trabajar. Este enfoque de la cocina ha sido incorporado al método de enseñanza de Le Cordon Bleu. Primero, los estudiantes aprenden lo básico, luego se los alienta a que adapten lo aprendido a los ingredientes y a las tradiciones culinarias locales.

No se puede escribir sobre cocina francesa sin escribir sobre Francia. Es una gran nación, bordeada por el océano Atlántico, el mar Mediterráneo, y el canal de la Mancha. Como resultado, los mercados franceses están llenos de una gran variedad de pescados y mariscos. Las vastas cadenas montañosas y las extensas regiones agrícolas de Francia están surcadas por tres grandes ríos: el Sena, el Loire, y el Ródano. Nuestro país también cuenta con la bendición de una tradición agrícola que considera la excelencia como lo primordial. ¿Qué mejor lugar para que se desarrolle y florezca una gran tradición culinaria? Francia es un importante cruce de comercio internacional, y los país vecinos como Alemania, España, Italia y Suiza, al igual que las culturas étnicas dentro de las fronteras francesas —como los vascos— han contribuido en gran parte a crear sabores locales y regionales que hacen que la cocina Francesa sea tan memorable.

PREFACIO

Este Libro de Cocina Francesa Clásica es una selección de más de cien recetas de Le Cordon Bleu, creadas para celebrar nuestro centenario. Fundado en París en 1895, Le Cordon Bleu sigue enseñando el arte de la cocina francesa clásica en sus cursos dictados en todo el mundo. Todos los años, la escuela de París, que está situada cerca de la Torre Eiffel, recibe estudiantes de más de cincuenta países diferentes.

En sus comienzos una pequeña institución culinaria, Le Cordon Bleu se ha expandido con los años, en especial recientemente bajo mi presidencia. Hay escuelas de Le Cordon Bleu en París, Londres, Tokio y Ottawa, y nuestros chef-instructores también dan clases en escuelas de administración de restaurantes y hoteles de todo el mundo.

Le Cordon Bleu, debido a sus orígenes, a su experiencia, y a sus investigaciones a nivel nacional e internacional, es considerado el más fiel custodio de la tradición culinaria francesa. La organización continúa desarrollándose, pues es capaz de aceptar muchas culturas, tendencias y cocinas diferentes, sin perder su condición de hogar de la cocina clásica francesa.

Esperamos que este libro le brinde una sólida comprensión de la haute cuisine francesa, así como de las tendencias y los secretos de las artes culinarias.

ANDRE COINTREAU

INDICE

PREFACIO **5**

INTRODUCCION **8 - 13**

GLOSARIO **14**

ENTRADAS

Una entrada adecuada dará el tono de toda la comida: una sopa ligera debe preceder a un plato sustancioso, mientras que una omelette puede servirse antes de un plato principal simple. Tradicionalmente, los sorbetes refrescan el paladar antes del plato principal.

Sopas **18 - 33**

Pâtés y Terrinas **34 - 37**

Ensaladas **38 - 41**

Platos con Huevo **42 - 45**

Platos con Masa **46 - 49**

Pescados y Mariscos **50 - 53**

Sorbetes **54**

PLATOS PRINCIPALES

Toda comida tiene un corazón: el plato principal debe elegirse y prepararse bien para satisfacer a los invitados.

Mariscos **56 - 59**

Pescado **60 - 71**

Pollo y Animales de caza **72 - 83**

Carne **84 - 87**

Ternera **88 - 91**

Cordero **92 - 95**

Cerdo **96-100**

Postres

Los franceses están muy orgullosos de sus postres. Con la selección de recetas de esta sección, su comida alcanzará un gran final.

Frutas **102 - 105**

Mousses y Soufflés **106 - 109**

Tartas **110 - 113**

Batidos esponjosos **114 - 117**

Chocolate **118 - 121**

Choux **122 - 125**

Helados y Sorbetes **126 - 129**

Petits Fours **130**

Tecnicas

Históricamente, la cocina francesa se ha basado en un amplio conjunto de técnicas. Dominar estas técnicas es recorrer la mitad del camino para convertirse en un cocinero exitoso.

Verduras **132 - 136**

Pescados y Mariscos **137 - 139**

Pollo y Animales de Caza **140 - 141**

Carne **142 - 143**

Caldos **144 - 145**

Huevos **146 - 147**

Postres **148 - 151**

Masa **152 - 154**

Mantequilla **155**

Indice **156 - 159**

Agradecimientos **160**

Primeras civilizaciones

Sabemos muy poco de la dieta prehistórica, excepto que se basaba principalmente en la carne. Durante el transcurso de la era Neolítica, esto cambió a una dieta con predominio de granos. Las evidencias arqueológicas sugieren que los primeros egipcios comían bien. Aunque la dieta básica del campesino consistía principalmente en pan, cerveza, y diversas formas de cebolla, las familias adineradas comían frutas, aceitunas, espárragos, pequeñas aves, pescado, y miel. Por desgracia, quedan pocos registros que expliquen cómo se preparaban algunos platos específicos, lo que hace difícil recapturar un aspecto importante de la cultura egipcia.

El primer libro de cocina se atribuye al poeta griego Arquestrato, que vivió en el siglo IV antes de Cristo. En su poema "Gastronomía", deleita a sus lectores con imágenes tales como anguilas cocidas en hojas de remolacha. Supuestamente, él "...atravesó con diligencia todas las tierras y los mares en su deseo... de probar exhaustivamente las delicias para el estómago". Un siglo más tarde, el escritor griego Ateneo amplió en gran medida nuestro conocimiento de la gastronomía antigua en sus escritos sobre la vida cotidiana de los griegos. Registró sus hábitos de comidas y culinarios, sus grandes chefs, y los diversos utensilios que usaban en sus cocinas.

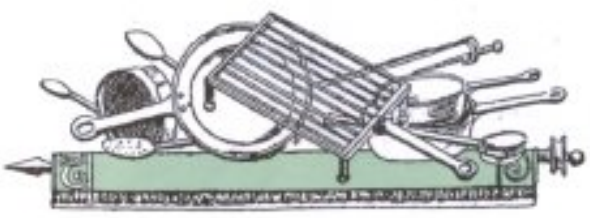
El nombre más importante en la gastronomía antigua es romano: Apicio. De hecho, hubo tres gastrónomos con ese nombre. El primero (siglos II-I antes de Cristo) merece ser mencionado sólo por sus campeonatos de glotonería. El tercero (siglo 2 después de Cristo) es conocido por haber creado un método para mantener frescas las ostras. Pero el segundo Apicio (Marco Gavio, nacido aproximadamente el año 25 después de Cristo) hizo contribuciones de importancia a la cocina de hoy en día. En su gran obra *De re conquinaria libri decem* (Cocina en diez libros), describe los ingredientes y los métodos necesarios para preparar sopas, carnes y salsas. En realidad, algunas adaptaciones de sus recetas se han incluido en este libro.

El segundo Apicio es una de las grandes figuras trágicas de la historia de la gastronomía. Sus banquetes eran sofisticados, y él se alimentaba tanto de la adulación de la banda de glotones que lo seguía como de las comidas que creaba. Al final, su fortuna disminuyó y se vio en la necesidad de reducir su nivel de vida. La pérdida fue demasiado grande y prefirió el veneno en lugar de las penurias.

Influencias medievales

A lo largo de la historia, las casas reales han influido en el desarrollo de la cocina. Durante la Edad Media, por ejemplo, un pedido de Carlos V estimuló al gran chef francés Taillevent (Guillaume Tirel, 1310-1395) a compilar sistemáticamente una cantidad de recetas: salsas hechas con azafrán, pimientos y jengibre; preparaciones con pan rallado, y platos agridulces, son algunas de sus contribuciones más notables. Publicó sus recetas en un libro de cocina: *Le Viandier* (1375), que ha sido citado, re-escrito, traducido e interpretado como una importante publicación en la historia culinaria.

En 1533, cuando Enrique II de Francia se casó con la italiana Catalina de Medici, esta poderosa mujer llegó a Francia con muchos artistas, presagiando el Renacimiento francés, y con ella llegaron cocineros italianos y sus recetas florentinas. La variedad de equipamiento de cocina y de vajilla que trajeron era desconocida para sus contemporáneos franceses y cuando ella introdujo el tenedor como un accesorio culinario de moda, fue rechazado por los franceses. Catalina también alentó el cultivo de nuevos alimentos (alcachofas/alcauciles, por ejemplo) y exigió la creación de nuevas y excitantes extravagancias para sus invitados reales. Ella dio a



luz tres reyes y, en su papel de Reina Madre, introdujo grandes progresos en las costumbres de la corte. Su influencia se extendió por toda Francia, estimulando un gran interés por la comida y una innovación en los asuntos culinarios.

"Cuando el pan se acaba, se acaba la compañía."
Miguel de Cervantes (1547-1616)
Don Quijote 1615

El Renacimiento de la cocina

El origen del nombre Le Cordon Bleu se retrotrae a 1578, cuando Enrique III de Francia creó la orden más alta y más exclusiva de caballería: La Orden de los Caballeros del Espíritu Santo (L'Ordre des Chevaliers du Saint-Esprit). Los caballeros de esta orden -la realeza incluida- se identificaban por el uso de una cruz de oro sobre una faja o cinta azul. Este grupo de elite estableció altos estándares para ellos y para aquellos que los servían, y pronto la noción de una cinta azul se convirtió en sinónimo de habilidades del más alto calibre, en especial en cuestiones referidas a la mesa. El hecho de que sus cocineros ataran sus delantales con cintas azules también incrementó la conexión del color azul con la excelencia culinaria. El nexo entre gastronomía y una cinta azul quedó firmemente establecido.

La Cruz de Plata del Cordon Bleu

En 1615, Francois Pierre La Varenne (1618-1678) publicó su obra maestra: *Le Cuisinier Francais*. En este y en libros posteriores, La Varenne codificó sistemáticamente y explicó con meticulosidad la preparación de todas las variedades de la cocina francesa. La Varenne estaba a cargo de la cocina del Marqués de Uxelles, el gobernador de Chalon-sur-Saône. Inmortalizó el nombre de su empleador con la creación de la guarnición de hongos "duxelle". Su obra demostró que, para mediados del siglo XVII, Francia ya había establecido una cocina propia que ejercería una profunda influencia en el mundo en los siglos por venir.

Durante el reinado de Luis XVI, se estableció el primer restaurante, que ofrecía un menú de más de 200 items diferentes, incluyendo 50 postres. El rey utilizó tanto recursos de la agricultura como de la gastronomía para la creación de sus platos, y las nuevas verduras eran tan populares como las nuevas danzas de la corte. Mientras tanto, las poblaciones rurales y los habitantes menos poderosos de las ciudades disfrutaban de más y mejores carnes y productos frescos.
Las grandes familias de Francia continuaron siendo las líderes en materia de *l'art de la table*. Los médicos y los cocineros franceses debatían sobre los valores de los nuevos alimentos, como el té, el chocolate y el café. Se refinaron las recetas clásicas, se inventaron las presentaciones y se elaboraron nuevos platos. También hubo un incremento en la disponibilidad de bibliografía culinaria. En toda Francia se encontraba material de lectura de poco costo. Los desarrollos modernos fueron absorbidos por las amas de casa que hasta el momento se habían limitado a las tradiciones locales.

"El destino de las naciones depende de la forma en que se alimentan."

Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1775-1826)
Le Physiologie du Goût 1825

La Revolución Francesa de 1789 lo cambió todo. Con las cabezas cortadas en la guillotina, la inspiración del arte de vivir se evaporó. Por un tiempo, todo pareció perdido; luego sucedieron dos cosas. En primer lugar, los cocineros de las grandes casas tuvieron que encontrar una nueva fuente de ingresos para mantenerse. Esto llevó al establecimiento de casas para comer, o restaurantes, para el público. En segundo lugar, un chef joven, Antonin Carême (1738-1833), fue empleado por el hombre de estado francés Talleyrand, para que dirigiera sus cocinas. El ojo de Carême para los detalles y su dominio de las técnicas lo llevaron a escribir varios libros de cocina importantes, a rediseñar el equipamiento de cocina, y a inventar nuevos platos.

Pronto las cocinas de París estuvieron vivas de nuevo, y la historia de la comida siguió siendo del dominio de los grandes chefs franceses. Dubois, Appert, Dugléré y Pellaprat definieron, redefinieron e hicieron, con suma maestría, innovaciones fundamentales para la cocina moderna francesa. Uno de estos cocineros, Pellaprat, está estrechamente ligado con Le Cordon Bleu y sus primeros tiempos en París.

Pellaprat en la cocina, 1899

Los comienzos de Le Cordon Bleu

A fines del siglo XIX, una periodista francesa, Marthe Distel, comercializó por primera vez el término "cordon bleu" cuando creó una revista de cocina, *La Cuisinière Cordon Bleu*, en 1895. Los grandes chefs de París escribieron recetas para la revista describiendo la mejor manera de elegir los ingredientes, los métodos exactos de preparación, y brindando información sobre la historia o el significado de un plato.

"...la popularidad creciente de La Cuisinière Cordon Bleu hace sentir a su administración que es su obligación descubrir nuevas formas de satisfacer a aquellos que han apoyado fielmente nuestras empresas; por lo tanto, hemos decidido ofrecer clases de cocina gratuitas para nuestros suscriptores y publicar las recetas enseñadas en esas clases en futuros números de nuestra revista."

Marthe Distel
La Cuisinière Cordon Bleu (Diciembre 1895)

En diciembre de 1895, Marthe Distel ofreció a sus suscriptores una oportunidad de ver a los grandes chefs trabajando. La primera clase se llevó a cabo en el Palais Royal de París, el 14 de enero de 1896. Así se estableció Le Cordon Bleu en París. Los instructores de Le Cordon Bleu incluían al chef Charles Poulain, chefs de las cocinas del Automóvil Club de Francia, al chef August Colombié, y tal vez al más famoso, el chef Henri-Paul Pellaprat (1869-1950). Algunos libros de Pellaprat, como *L'Art Culinaire Moderne* y *La Cuisine Familiale et Pratique*, son clásicos modernos.

Aunque *La Cuisinière Cordon Bleu* tuvo lectores leales, fueron las clases de cocina el principal foco de interés en la escuela. No obstante, la revista siguió publicándose hasta la década del 60. Algunas recetas de los primeros números de la revista de Madame Distel han sido adaptadas e incluidas en este libro.

La Escuela de Londres

Las noticias de las publicaciones y las clases de Le Cordon Bleu se expandieron, y pronto estudiantes de Rusia, América y de toda Europa estaban "picando" verduras y batiendo claras de huevo. Una de las estudiantes del chef Pellaprat durante la década del 20 fue una delgada inglesa llamada Rosemary Hume.

Después de terminar el curso y al regresar a su casa en Inglaterra a principios de la década del 30, Rosemary Hume estableció la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres. En 1947, unió sus fuerzas con Constance Spry, una experta en diseño floral, y juntas fundaron una nueva escuela llamada Winkfield Place.

Rosemary Hume se comprometió a mantener los mismos estándares de excelencia culinaria que había practicado en París. Los cursos de la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres y de Winkfield, y sus libros de cocina, tuvieron una profunda influencia en los cocineros de habla inglesa en todo el mundo. Las contribuciones de la escuela fueron celebradas de muchas maneras, pero el honor más grande fue cuando se pidió a la escuela que preparara un almuerzo para celebrar la coronación de Su Majestad la Reina Isabel II en 1953. Por sus contribuciones al mundo de la cocina, Rosemary Hume recibió el MBE en 1970.

El Menú de la Coronación

"Señoras y señores, la sola frase 'mínimos estándares de higiene' debe aterrorizar el corazón de cualquier francés auténtico. Ciertamente me aterroriza a mí... la vida no merece ser vivida a menos que se tenga la posibilidad de todas las gloriosas cosas no higiénicas que la humanidad -y en especial la parte francesa de ella- ha creado con amor a partir de los frutos de la tierra de Dios."

De un discurso de
S.A.R. el Príncipe de Gales, en el 75 Aniversario de la Asociación de Francia-Gran Bretaña,
París, 2 de marzo de 1992

INTRODUCCION

Bienvenidos al libro de la **Cocina Francesa Clásica.** *Este libro es una celebración de Le Cordon Bleu, y de la historia de la comida. Con la guía de nuestros textos e ilustraciones que describen las mejores técnicas de la cocina francesa, podrá preparar una gama excitante de platos de los repertorios clásicos, regionales y modernos de las escuelas de Le Cordon Bleu en París, Londres, Tokio y Ottawa. Esta selección de recetas es ecléctica: si bien se incluyen clásicos franceses, también se presentan las creaciones novedosas de los 26 chef-instructores que actualmente enseñan en las escuelas. Le Cordon Bleu crea un puente entre la cocina clásica francesa y lo último de la gastronomía mundial. La escuela, que ha alcanzado su centenario, entra en su segundo siglo de existencia comprometida con este concepto.*

Durante siglos, los chefs franceses han hecho dos contribuciones importantes al mundo internacional de la cocina. En primer lugar, alcanzaron el dominio de las técnicas y las estandarizaron. Esto permitió crear un vocabulario de las prácticas y facilitó su transmisión de un modo preciso. En segundo lugar, se abocaron a la necesidad de clasificar los métodos culinarios y los ingredientes. Esta codificación de técnicas y recetas brindó un registro, un marco dentro del cual los demás pudieron trabajar. Este enfoque de la cocina ha sido incorporado al método de enseñanza de Le Cordon Bleu. Primero, los estudiantes aprenden lo básico, luego se los alienta a que adapten lo aprendido a los ingredientes y a las tradiciones culinarias locales.

No se puede escribir sobre cocina francesa sin escribir sobre Francia. Es una gran nación, bordeada por el océano Atlántico, el mar Mediterráneo, y el canal de la Mancha. Como resultado, los mercados franceses están llenos de una gran variedad de pescados y mariscos. Las vastas cadenas montañosas y las extensas regiones agrícolas de Francia están surcadas por tres grandes ríos: el Sena, el Loire, y el Ródano. Nuestro país también cuenta con la bendición de una tradición agrícola que considera la excelencia como lo primordial. ¿Qué mejor lugar para que se desarrolle y florezca una gran tradición culinaria? Francia es un importante cruce de comercio internacional, y los país vecinos como Alemania, España, Italia y Suiza, al igual que las culturas étnicas dentro de las fronteras francesas —como los vascos— han contribuido en gran parte a crear sabores locales y regionales que hacen que la cocina Francesa sea tan memorable.

La conexión norteamericana

Después de Marthe Distel, Elisabeth Brassart asumió la conducción de la escuela Cordon Bleu en París. Ella revisó el curriculum y supervisó un programa especial de clases de cocina que fueron costeadas por el gobierno de los Estados Unidos para personal de su ejército en París después de la Segunda Guerra Mundial.

Entre los estudiantes de Elisabeth Brassart había una joven ama de casa norteamericana que obtuvo el *Grand Diplôme*. ¿Quién no ha visto en la televisión de Estados Unidos a Julia Child haciendo que la cocina francesa parezca simple? Otra conocida cocinera norteamericana, Dione Lucas, también se graduó en la escuela de París. La popularidad de Le Cordon Bleu se incrementó notablemente cuando, en Hollywood, Billy Wilder filmó *Sabrina*, con Audrey Hepburn y Humphrey Bogart. La película retrataba la vida de una joven estadounidense en París, ¿y en qué otro lugar iba a aprender Audrey Hepburn a batir claras de huevo sino en Le Cordon Bleu?

Le Cordon Bleu hoy

En 1984, cuando Elisabeth Brassart ya estaba bien entrada en los ochenta, vendió la escuela de París a André J. Cointreau, un descendiente de dos de las más estimadas familias de Francia (Cointreau y Rémy-Martin). Después de abrir una sucursal de la escuela de nueva cocina en Tokio, en abril de 1991, y de consolidar la escuela de Londres, incorporando los programas de enseñanza de Le Cordon Bleu en junio de 1991, Monsieur Cointreau y su equipo internacional comienzan su segundo siglo de vida con una amplia perspectiva.

Le Cordon Bleu ha fundado ahora cuatro escuelas en todo el mundo y ha desarrollado alianzas académicas con los principales líderes en el campo de la capacitación en hotelería y artes culinarias. También ha desarrollado productos relacionados con la enseñanza, desde libros y videos a CD-ROM. Tiene su propia línea de comidas gourmet, que ofrecen los mejores ingredientes y sabores de todo el mundo, y una gran variedad de platos preparados, creados por los equipos de chefs de las escuelas. Le Cordon Bleu también ha ampliado el concepto de *l'art de la table*, y se ha asociado con Pierre Deux, el líder norteamericano de los muebles para casas de campo y decoración franceses. ¿Qué acuerdo podría brindar mejores oportunidades de colaboración en una compañía comprometida con la hospitalidad y la excelencia en la gastronomía?

En el futuro, como en el pasado, Le Cordon Bleu se esforzará para propagar el placer en las mesas de todo el mundo. Esperamos que **El Libro de Cocina Francesa Clásica** contribuya a que usted disfrute en su hogar.

Les Babas

Tortas de Levadura Embebidas en Ron con Frutas Frescas

INGREDIENTES

10 porciones

45g de levadura fresca
4 cucharaditas de agua tibia
250g de harina
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de azúcar
2-3 huevos batidos
45g de mantequilla ablandada
30g de grosellas
125g de mermelada de damascos/chabacanos, derretida y colada, para pintar

Para el almíbar

400g de azúcar
1 litro de agua
cáscaras de 1 naranja y de 1 limón
100ml de ron
algunas gotas de esencia de vainilla

Para la decoración

Crema Chantilly (ver página 150)
frutillas/fresas, frambuesas, rodajas de kiwi, uvas, trozos de ananá/piña, y segmentos de naranja

PREPARACION

1 En un recipiente grande, mezclar la levadura con el agua tibia hasta que se disuelva bien. Agregar la harina, la sal, el azúcar, y los huevos y mezclar para hacer la masa; agregar un poquito más de agua si es necesario. Amasar por lo menos durante 5 minutos. Tapar y dejar levar en un lugar cálido hasta que haya duplicado su volumen.
2 Agregar a la masa la mantequilla ablandada y las grosellas, y amasar ligeramente para eliminar el aire. Colocar la masa en 10 moldes para babas enmantecados y dejar levar hasta que lleguen al borde.
3 Cocinar las babas en horno precalentado a 170°C durante 30-35 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar en los moldes.
4 Hacer el almíbar: combinar el azúcar, el agua y las cáscaras en una olla y llevar despacio al hervor, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar del fuego y agregar el ron y la vainilla.
5 Dar vuelta las babas en un enrejado de alambre sobre una bandeja. Con un cucharón, echar el almíbar caliente para que se humedezcan. Seguir hasta que el almíbar se haya absorbido; luego pintar las babas con la mermelada de damascos/chabacanos derretida.
6 Rellenar los centros de las babas con crema Chantilly y decorar con frutas frescas.

Fantaisie Croquante aux Melons

Fantasia de Melon

INGREDIENTES

6 porciones

1 sandía, 1 melón cantaloupe y 1 melón rocío de miel
100ml de vino dulce para postre
45g de azúcar
1 cucharada de granadina (jarabe de azúcar y granada)
hojas de menta cortadas en tiras de juliana, para decorar

Para el crocante

125g de melón rocío de miel, hecho puré y colado
120ml de leche
3 yemas
60g de azúcar
30g de harina
6 planchas de masa bien delgada
60g de mantequilla derretida

PREPARACION

1 Preparar la crema pastelera para el crocante: colocar el melón colado y la leche en ollas separadas y poner ambas a hervir. Agregar batiendo las yemas de huevo hasta que la mezcla esté espesa. Incorporar la harina, luego el jugo del melón seguido de la leche. Verter esta mezcla en una olla limpia y cocinar, revolviendo, durante 2-3 minutos, o hasta que la preparación de melón esté espesa. Colocar en un recipiente y dejar enfriar.
2 Mientras tanto, partir los melones y la sandía al medio y quitarles las semillas. Cortar la pulpa en pequeñas bolitas con un instrumento para ese fin.
3 Combinar el vino, el azúcar, y la granadina en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Hervir, sin revolver hasta que se reduzca a un almíbar espeso. Dejar enfriar, luego agregar las bolitas de melón y sandía. Dejar hasta que esté listo para servir.
4 Poner la crema pastelera en una manga con un pico liso y grande. Colocar una plancha de masa delgada en la superficie de trabajo y pintarla con abundante mantequilla derretida. Hacer un tira ancha de crema pastelera sobre la masa, justo en el centro. Enrollar la masa alrededor de la crema pastelera, apretando bien los bordes para cerrar por completo. Colocar el crocante en una placa para horno enmantecada y pintarlo con mantequilla derretida. Hacer 5 crocantes más del mismo modo.
5 Cocinar los crocantes en horno precalentado a 200°C durante 2-3 minutos. Dejar enfriar.
6 Acomodar los crocantes y las bolitas de melón maceradas en platos enfriados, con el jarabe de granadina. Decorar con menta y servir.

Crepes Suzette a la Cointreau

Crepes con Naranja y Cointreau

INGREDIENTES

4 porciones

10 terrones de azúcar
1 naranja
1 limón
90ml de Cointreau
125g de mantequilla cortada en trozos pequeños

Para la masa de los crêpes

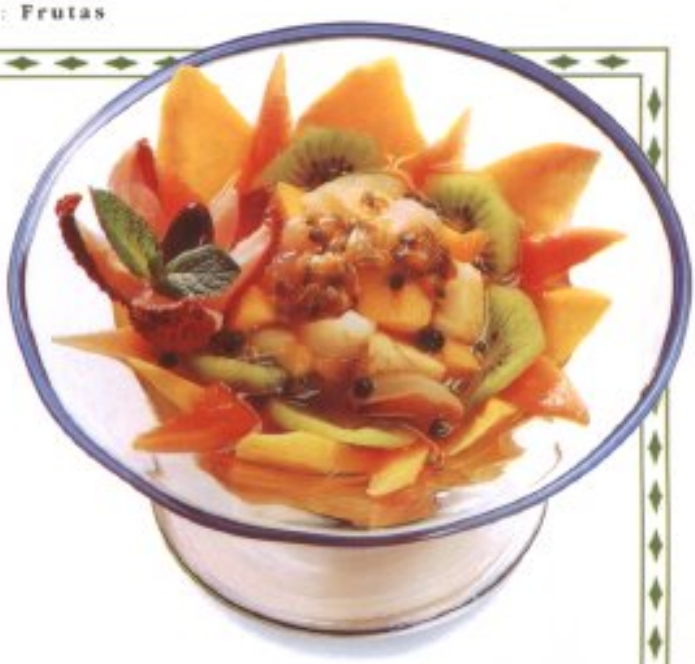
125g de harina
2 huevos
250ml de leche
60g de mantequilla, cocida hasta que esté oscura
15g de azúcar
cáscara de 1/2 naranja y de 1/2 limón bien rallada

PREPARACION

1 Hacer la masa de los crêpes: cernir la harina en un recipiente. Colocarla en forma de corona y romper los huevos en el centro. Agregar un tercio de la leche y mezclar de a poco los ingredientes húmedos con la harina hasta formar una masa pareja. Incorporar el resto de la leche, la mantequilla oscurecida, el azúcar, las cáscaras de limón y naranja ralladas. Dejar descansar durante 30 minutos.
2 Mientras tanto, frotar la naranja con 5 de los terrones de azúcar, para eliminar el aceite de la cáscara. Frotar el limón con el resto de los terrones de azúcar.
3 Hacer unos 16-20 crêpes (ver página 147).
4 Pelar la cáscara de la naranja y la del limón, usando un pelador para ese fin; luego exprimir el jugo.
5 Derretir los terrones de azúcar en una sartén grande e incorporar la cáscara y el jugo. Tomando los crêpes de a uno por vez, sumergirlos en la salsa hasta cubrir ambos lados; luego doblarlos en cuatro. Colocar los crêpes en platos individuales calentados.
6 Agregar el Cointreau a la salsa. Incorporar, batiendo, la mantequilla y servir sobre los crêpes.

¿El origen de los Crepes Suzette?

El verdadero creador de los *Crêpes Suzette* es una cuestión muy debatida entre los historiadores de la comida. Henri Carpentier, el chef de la familia Rockefeller a principios del siglo XX, afirmaba haber inventado el plato en 1895, durante su época en el Café de París en Monte Carlo, como un agasajo a un acompañante del Príncipe de Gales. Sin embargo, los registros revelan que él no era lo suficientemente mayor como para haber realizado semejante hazaña de la gastronomía.



Soupe de Fruits Exotiques au Poivre

Ensalada de Frutas Exoticas con Granos de Pimienta Verde

INGREDIENTES

5 porciones

1 cucharada de granos de pimienta verde, en salmuera
100g de azúcar
100ml de agua
3 pasionarias
jugo de 2 naranjas
1 ananá/piña bebé, pelado y cortado en dados (ver página 148)
8 Lychees, pelados y sin carozo
4 kiwis, pelados y cortados en dados
1 mango, pelado, sin carozo, y cortado en rodajas (ver página 149)
1 papaya, pelada, sin semillas y cortada en rodajas
3 guayabas, peladas y cortadas en dados
sorbete de pasionaria, mango o lima, para servir (opcional)

PREPARACION

1 Poner los granos de pimienta en un colador y enjuagar bajo el chorro de agua fría.
2 Mientras tanto, combinar el azúcar y el agua en una sartén y llevar despacio al hervor, revolviendo para disolver el azúcar.
3 Agregar los granos de pimienta al almíbar. Partir al medio las pasionarias y, con una cuchara, retirar la pulpa y agregarla al almíbar. Añadir el jugo de naranja. Dejar que vuelva a hervir y eliminar toda la espuma de la superficie.
4 Verter el almíbar en un recipiente y dejar enfriar. Agregar todas las frutas preparadas. Tapar y refrigerar.
5 Dividir la fruta y el almíbar en platos enfriados, y servir con una porción de sorbete, si se desea.

Mousse au Citron

Mousse de Limon con Almibar de Toronjil/Amebera/Melisa

INGREDIENTES

4-6 porciones
175g de claras de huevo
175g de azúcar
400ml de jugo de limón
400ml de crema batida
200ml de yogur natural
9 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

Para el almíbar de toronjil/amebera/melisa
200g de azúcar
200ml de agua
1 atado de toronjil/amebera/melisa, picado

Para decorar
2 limones
2 pomelos rosados
2 limas
2 naranjas
200g de azúcar
200ml de agua
algunas ramitas de toronjil/amebera/melisa
1 canastilla de frutillas/fresas

PREPARACION

1 Batir las claras de huevo con el azúcar hasta llegar al punto de merengue. Incorporar, con movimiento envolvente, el jugo de limón, la crema batida y el yogur natural.
2 Escurrir la gelatina y derretirla en 1 cucharada de agua hirviendo. Enfriar, luego agregar a la mezcla de la mousse.
3 Poner la mezcla de la mousse en una manga con un pico en forma de estrella y colocar la mezcla en 4-6 moldes individuales con forma de anillo. Tapar y enfriar durante unas 4 horas, hasta que estén hechas.
4 Preparar el almíbar de toronjil/amebera/melisa: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner despacio a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar el toronjil/amebera/melisa y dejar enfriar.
5 Hacer la decoración: pelar la cáscara de todos los cítricos con un pelador especial, dejar la cáscara a un lado. Quitarle el ollejo a las frutas, y cortarlas en segmentos (ver página 149). Combinar el azúcar y el agua en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo hasta disolver el azúcar. Usar el almíbar para abrillantar las cáscaras de las frutas (ver página 107).
6 Servir las mousses desmoldadas en el centro de platos individuales. Colar el almíbar de toronjil/amebera/melisa y colocarlo alrededor de cada mousse. Decorar con los segmentos de cítricos, las cáscaras abrillantadas, ramitas de toronjil/amebera/melisa, y frutillas/fresas.

Toronjil

También conocido como *citronelle* o *melissa*, el toronjil agrega un sabor distintivo, pero delicado, a ensaladas, sopas, salsas y postres con frutas. En esta receta de mousse de limón, su delicado sabor parecido al del limón se contrapone a los sabores más agresivos de la menta y la frambuesa.

Este postre liviano y moderno también saca ventaja del sabor fresco y la pulpa jugosa de los cítricos.

Como Abrillantar las Cascaras de los Citricos

Fáciles de abrillantar, las cáscaras de los cítricos agregan sabor a los postres cremosos, al tiempo que constituyen una atractiva decoración. Puede usarse una variedad de diferentes cítricos para crear una mezcla de colores.

1 Poner las cáscaras de cítricos en agua hirviendo durante 1 minuto, escurrir, y refrescar en agua fría; volver a escurrir.

2 Agregar las cáscaras al almíbar y dejar cocinar a fuego lento hasta que las cáscaras estén traslúcidas. 8-10 minutos.

3 Retirar las cáscaras con un tenedor y extender sobre papel que no se pega. Dejar enfriar antes de usar.

Charlotte aux Framboises

Charlotte de Frambuesas

INGREDIENTES

6-8 porciones

125g de frambuesas, un poco más para decorar
30g de pistachos, picados, para decorar
coulis de frambuesa (ver página 103), para servir

Para la mezcla de la base

4 huevos separados
125g de azúcar
125g de harina, cernida

Para el almíbar

60g de azúcar
4 cucharadas de agua
1 cucharada de framboise (licor de frambuesa)

Para la mousse

200g de azúcar
90ml de agua
20g de glucosa
4 claras
4 cucharaditas de framboise
4 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
250g de frambuesas, hechas puré y coladas
150ml de crema para batir

Para el brillo de frambuesa

175g de mermelada de frambuesa
1 cucharada de framboise

PREPARACION

1 Hacer la base esponjosa: batir las claras de huevo y el azúcar hasta que estén duras. Incorporar envolviendo las yemas y la harina. Cubrir una placa para hornear con papel que no se pegue. Poner la mezcla en una manga con un pico liso y formar sobre el papel un círculo de 15cm y bastones de 5cm de largo. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 12 minutos. Enfriar.

2 Hacer el almíbar: combinar el azúcar y el agua en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo hasta disolver el azúcar. Incorporar el framboise.

3 Cubrir el fondo de un molde de charlotte con el círculo esponjoso y colocar los bastones todo alrededor. Humedecer con el almíbar y dejar a un lado.

4 Para la mousse, hacer un almíbar con el agua, el azúcar y la glucosa, luego hervir hasta alcanzar el punto de bola, 120°C en un termómetro para azúcar.
Mientras tanto, batir las claras a punto de nieve. De a poco, incorporar el almíbar, batiendo constantemente. Continuar batiendo hasta que el merengue esté frío. Calentar el framboise en una olla, escurrir la gelatina, y derretir en el licor. Incoporar al puré de frambuesas.

5 Batir la crema hasta que esté espesa. Con cuidado, mezclar el puré de frambuesas con el merengue, y luego con un movimiento envolvente agregar a la crema batida. Volcar la mousse en el molde forrado, agregando una capa de frambuesas en el medio. Tapar y dejar enfriar hasta que esté firme.

6 Hacer el brillo: derretir la mermelada de frambuesas con el framboise. Colar la mezcla y dejar enfriar un poco.

7 Retirar el charlotte del molde. Acomodar algunas frambuesas encima y cubrir con el brillo. Echar encima los pistachos. Servir con el coulis de frambuesa.

Charlotte

El postre de frutas inglés conocido como "charlotte" consistía en una base caliente de mantequilla y pan rellena de frutas, que probablemente se creó en honor de la Reina Carlota (Charlotte), la esposa del Rey Jorge III.
El charlotte francés, más elaborado y elegante, en el que se basa esta receta, requiere una base esponjosa rellena con una mousse liviana. Su creador, Antonin Carême, fue uno de los más grandes chefs franceses. Nacido en la pobreza en el París de fines del siglo XVIII, Carême mostró dotes poco comunes para comprender la conexión entre la belleza que entra por los ojos y la que se percibe con el paladar. Es conocido por aplicar diseños arquitectónicos a la pastelería y por sus trabajos como teórico de la comida: más de un centenar de salsas y sopas llevan su nombre. Su fama lo llevó a Inglaterra donde sirvió al Príncipe Regente, el futuro Jorge IV, y a Rusia, donde trabajó para el zar Alejandro I.

Mousse Champagne aux Fruits Frais

Gateau de Champagne y Almendras

INGREDIENTES

8 porciones

1 ananá/piña chico, pelado y cortado en dados (ver página 148)
125g de frambuesas, y un poco más para decorar
crema Chantilly (ver página 150), para decorar

Para la base esponjosa dacquoise

75g de azúcar impalpable
150g de almendras molidas
30g de harina
8 claras

Para la mousse de champagne

250g de azúcar
250ml de agua
cáscara de 1 naranja
10 yemas
250ml de champagne
6 1/2 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
350ml de crema batida

PREPARACION

1 Hacer la base dacquoise: cernir juntos el azúcar, las almendras y la harina. Batir las claras a punto de nieve e incorporar con movimiento envolvente los ingredientes cernidos. Dividir la mezcla en tres partes, y colocarlas en placas para hornear cubiertas con papel que no se pegue. Extender de un modo parejo en forma de círculos. Cocinar en horno precalentado a 150°C durante unos 30 minutos. Dejar enfriar.
2 Hacer la mousse: poner el azúcar, el agua y la cáscara de naranja en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar la cáscara. Batir las yemas en un recipiente hasta que estén espesas. Agregar el almíbar caliente en un chorro constante, revolviendo todo el tiempo. Colocar el recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento y batir hasta que la mezcla esté espesa y cremosa. Retirar del fuego y seguir batiendo hasta que se enfríe.
3 Calentar el champagne, escurrir la gelatina, y derretirla en el champagne. Incorporar a la mezcla de yemas; dejar enfriar. Con movimiento envolvente, agregar la crema.
4 Poner un círculo de dacquoise en una fuente. Extender la mitad de la mousse de champagne sobre él y colocar encima la mitad de las frutas. Agregar otro círculo y cubrir con el resto de la mousse y las frutas. Tapar con el tercer círculo y presionar con suavidad. Emparejar los bordes del gâteau con un cuchillo paleta. Enfriar hasta que la mousse esté firme.
5 Servir el gâteau frío, decorado con frambuesas y crema Chantilly.

Souffle Sabrina

Souffle de Pasionaria y Frutilla/Fresa

INGREDIENTES

8 porciones

250ml de leche
30g de harina
60g de mantequilla
4 huevos separados
60g de azúcar
45g de pulpa de pasionaria, colada
45g de frutillas/fresas, hechas puré y coladas
1 cucharadita de fécula de maíz

Para los almendrados

100g de azúcar impalpable
75g de almendras molidas
30g de cacao en polvo
20g de harina
4 claras
50g de azúcar

PREPARACION

1 Hacer los almendrados: cubrir una placa para hornear con papel que no se pegue. Cernir juntos el azúcar impalpable, las almendras, el cacao y la harina. Batir las claras de huevo con el azúcar hasta formar un merengue duro. Incorporar, con movimiento envolvente, los ingredientes cernidos. Colocar la mezcla en una manga, y formar círculos sobre las placas para honear. Cocinar en el horno precalentado a 200°C durante 10 minutos. Dejar que los almendrados se enfríen.
2 Poner la leche en una olla y dejar hervir. Mientras tanto, mezclar la harina y la mantequilla juntas hasta formar una pasta. Retirar la leche del fuego. Agregar la pasta a la leche caliente, en cantidades pequeñas, batiendo constantemente. Cocinar durante 1 minuto, revolviendo, hasta que la leche se espese. Retirar del fuego.
3 Batir las yemas y la mitad del azúcar hasta que se espesen. Agregar a la leche caliente y mezclar bien. Dividir la preparación en 2 moldes para soufflé iguales. Agregar la pulpa de pasionaria a un molde y el puré de frutillas/fresas al otro.
4 Cernir el resto del azúcar con la fécula de maíz. Batir las claras con la mezcla de azúcar y fécula hasta formar un merengue duro. Dividir en forma pareja entre los dos moldes de soufflé y, con movimiento envolvente, añadir a las dos preparaciones.
5 Cocinar en horno precalentado a 220°C durante 7-8 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.
6 Servir de inmediato, con los almendrados.

Tarte Fine Chaude au Beurre de Miel

Tarta Caliente de Manzana y Almendra con Mantequilla de Miel

INGREDIENTES

6-8 porciones

250g de pâte brisée (ver página 152)
6 manzanas firmes, por ejemplo Granny Smith
jugo de 1 limón

Para la crema de almendras

30g de azúcar impalpable/fina/flor, cernida
30g de mantequilla, ablandada
50g de almendras molidas, cernidas
1/2 huevo batido
3 cucharadas de crema, para dar brillo

Para la mantequilla de miel

2 cucharadas de miel
45g de mantequilla
1 1/2 cucharada de Calvados
3 cucharadas de vino blanco seco

Para decorar

1 canastilla de frambuesas
algunas hojas de menta

PREPARACION

1 Forrar un molde acanalado con la pâte brisée (ver página 152). Enfriar la masa en el refrigerador.
2 Hacer la crema de almendras: combinar el azúcar impalpable y la mantequilla, y batir hasta que estén cremosos. De a poco agregar las almendras y el huevo batido.
3 Extender la mitad de la crema de almendras, formando una capa pareja sobre la masa de la tarta.
4 Pelar las manzanas, guardando la cáscara. Quitarles el corazón y partirlas al medio, a lo largo; cubrirlas con jugo de limón.
5 Cortar las mitades de manzana en rodajas finas y colocarlas decorativamente en círculos concéntricos sobre la crema de almendras. Cocinar la tarta en horno precalentado a 200°C durante 20 minutos.
6 Mientras tanto, usar las cáscaras de manzanas para hacer la mantequilla de miel (ver página 111). Mantener caliente.
7 Mezclar el resto de la crema de almendras con la crema, para dar brillo. Cuando la tarta esté cocida, extender esta mezcla de un modo parejo sobre las manzanas. Colocar bajo el grill caliente hasta que se dore.
8 Poner la tarta en una fuente para servir y decorar con las frambuesas y las hojas de menta. Servir cortada en porciones, acompañada por la mantequilla de miel.

Tan dulce como la miel

Las manzanas y las almendras se combinan para dar a esta tarta un sabor maravilloso, y la miel y el Calvados en la mantequilla que sirve de acompañamiento son el complemento perfecto. La miel es uno de los tesoros culinarios más antiguos conocidos por el hombre. En Roma, era un signo de riqueza y el símbolo de la felicidad. Los vinos y los platos más sofisticados para los banquetes, como el Lomo de Cerdo al Horno con Relleno de Miel (ver página 100), estaban saborizados con miel.

La miel tiene importantes propiedades medicinales. Reconocida en principio por los médicos de Grecia y de Roma, y usada durante toda la Edad Media, sus propiedades siguen generando interés.

Como Hacer la Mantequilla de Miel

La mantequilla de miel es la salsa perfecta para acompañar los sustanciosos pasteles franceses. El uso de la cáscara de la manzana es intencional: contrarresta los ingredientes dulces y mantecosos de la salsa.

1 Colocar las cáscaras de manzana en una olla con la miel, la mantequilla, el Calvados y el vino. Revolver para mezclar.

2 Cocinar lentamente la mezcla hasta que la cáscara de manzana esté blanda. Colar el líquido y desechar la cáscara.

3 Poner la mezcla de miel a hervir y cocinar hasta que se baya reducido a la mitad y se vea como un almíbar.

Sable Fondant aux Fruits Secs

Tarta de Frutas Secas y Zanahorias Abrillantadas con una Salsa de Cola

INGREDIENTES

8 porciones

18 ciruelas desecadas, sin carozo
18 damascos/chabacanos desecados, sin carozo
18 dátiles, sin carozo
2 cucharadas de pasas de uva
120ml de Cointreau
3 cucharadas de mermelada de damascos/chabacanos, derretida y colada, para dar brillo
3 cucharadas de pistachos, sin cáscara ni piel
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de almendras tostadas y cortadas en planchuelas

Para las zanahorias abrillantadas

500g de azúcar
500ml de agua
2 zanahorias, cortadas en rodajas
1 vaina de vainilla, separada

Para la masa

175g de azúcar impalpable/fina/flor, cernida
300g de mantequilla, ablandada
500g de harina
una pizca de sal
1 huevo entero
1 huevo batido, para pintar

Para la salsa de cola

350ml de un refresco de cola
60g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
1 cucharaditta de fécula de maíz, mezclada con un poco de refresco de cola

PREPARACION

1 Poner las ciruelas, los damascos/chabacanos, los dátiles, las pasas de uva y el Cointreau en un recipiente. Dejar macerar durante la noche.
2 Abrillantar las zanahorias: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar las zanahorias y la vainilla, y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que estén apenas tiernas. Retirar las zanahorias y reducir el almibar a la mitad. Volver a colocar las zanahorias; dejar durante toda la noche.
3 Hacer la masa: trabajar el azúcar con la mantequilla hasta que formen una masa pareja y suave. Incorporar la harina, la sal y el huevo. Amasar los ingredientes hasta que tengan una consistencia uniforme y enfriar durante 30 minutos.
4 Estirar la masa hasta que tenga 6mm de espesor y cortarla en un círculo grande. Pintarla con el huevo batido. Cocinarla en horno precalentado a 170°C durante 25 minutos. Dejar enfriar.
5 Pintar con la mermerlada de damascos/chabacanos la masa. Escurrir la fruta seca macerada y las zanahorias y secarlas sobre toallas de papel. Colocar en líneas prolijas sobre la masa. Echar por encima los pistachos, las semillas de sésamo y las planchuelas de almendra.
6 Hacer la salsa de cola: hervir el refresco de cola hasta que se haya reducido a la mitad. Incorporar batiendo la mantequilla y luego la fécula de maíz hasta que la salsa se espese.
7 Cortar la tarta en porciones y servir con la salsa.

Tarte au Brocciu

Tarta Dulce de Queso

INGREDIENTES

6-8 porciones

500g de Brocciu u otro queso de oveja suave
5 huevos, ligeramente batidos
250g de azúcar
jugo de 1 limón

Para la pâte sucrée

250g de harina
125g de mantequilla
una pizca de sal
45g de azúcar
2 yemas
2 cucharadas de agua

PREPARACION

1 Hacer la pâte sucrée y cubrir un molde acanalado de 25cm (ver páginas 152-3). Enfriar la masa en el refrigerador.
2 Cocinar la masa: pinchar la base con un tenedor. Cubrir el interior con papel que no se pegue y llenar con porotos/frijoles secos. Cocinar en horno precalentado a 220°C durante al menos 10 minutos. Reducir la temperatura a 180°C, retirar el papel y los porotos/frijoles, y cocinar unos 5 minutos más.
3 Mezclar el queso, los huevos, el azúcar y el jugo de limón. Echar sobre la masa. Cocinar en el horno durante unos 30 minutos, hasta que esté hecha. Servir caliente o fría.

"Los franceses solo se unirán ante la amenaza de peligro. Nadie puede juntar fácilmente a un país que tiene 265 tipos de queso."

Charles de Gaulle (1890-1970)

Tarte Tatin aux Mangues

Tartaletas de Mango Invertidas

INGREDIENTES

8 porciones

4 mangos pelados y cortados a ambos lados del carozo
250g de azúcar
150g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
2 cucharadas de coco tostado y rallado, para decorar

Para el helado de coco

1 litro de leche
9 yemas de huevo
200g de azúcar
200ml de Malibú (ron blanco del Caribe con coco)

Para la masa de hojaldre

250g de harina
250g de mantequilla
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de jugo de limón
120ml de agua

Para la compota de manzanas

1kg de manzanas peladas y cortadas en dados
(ver página 148)
45g de mantequilla
45g de mermelada de damascos/chabacanos

El nacimiento de la Tarte Tatin

La leyenda culinaria dice que dos hermanas de apellido Tatin administraban un pequeño hotel y restaurante en la región francesa de Sologne. Los tiempos eran duros y los buenos asistentes eran muy costosos. Un día particularmente ocupado, una de las hermanas se olvidó de poner la masa en el molde antes de agregar las manzanas, de modo que cortó la masa y la puso como una tapa sobre la fruta antes de colocarla en el horno. Para servirla, invirtió la tarta en una fuente, dejando que los jugos corrieran por la masa dorada y crocante. Sus clientes quedaron fascinados, y así nació una tradición. Sin embargo, el plato no se popularizó hasta que se lo sirvió en el restaurante Maxim's de París.

Para mantener la filosofía de Le Cordon Bleu de inventar nuevos platos a partir de los tradicionales, esta versión moderna de la Tarte Tatin es verdaderamente internacional, pues incluye mangos y cocos tropicales. Esta receta fue creada por Le Cordon Bleu para un banquete en honor de las Royal Viking Lines.

PREPARACION

1 Hacer el helado de coco: poner la leche en una olla de fondo pesado y dejar hervir. En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que estén espesas. Incoporar un poco de la leche caliente a la yemas, luego volver a poner la mezcla en el resto de la leche de la olla. Cocinar suavemente, revolviendo, hasta que espese lo suficiente como para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera. Colar a un recipiente y dejar enfriar.

2 Incorporar a la mezcla ya fría el Malibú. Congelar en máquina de hacer helado hasta que esté firme.

3 Hacer la masa de hojaldre (página 154).

4 Hacer la compota de manzanas: poner las manzanas y la mantequilla en una olla, tapar, y cocinar hasta que estén blandas. Agregar la mermelada de damascos/chabacanos y revolver hasta que se haya mezclado.

5 Enmantequillar ocho moldes antiadherentes de 8-10cm de diámetro y cubrir con azúcar. En la base de cada uno, colocar 2 mitades de mango, con el lado redondeado hacia abajo, y cubrir con la compota.

6 Estirar la masa hasta que tenga 3mm de espesor, y cortar círculos aproximadamente 1,25cm más grandes que la parte superior de los moldes. Cubrir cada molde relleno con un círculo de pasta, presionando suavemente hacia el interior del molde. Cocinar las tartaletas en horno precalentado a 200°C durante unos 25 minutos.

7 Hacer el caramelo: colocar el azúcar en una olla de base pesada y cocinar hasta que el azúcar se disuelva y adquiera un color dorado oscuro. Retirar la olla del fuego e incorporar batiendo la mantequilla.

8 Dar vuelta cada tartaleta, con la masa hacia abajo y colocar una cucharada de caramelo por encima. Espolvorear con el coco rallado. Servir tibias, con el helado.

Glosario

Ablandar Cocinar las hojas de verdura o para ensalada hasta que pierdan su firmeza.

Abrillantar Cocinar un ingrediente en azúcar y a veces en agua y manteca hasta que quede cubierto de un caramelo oscuro.

Aceite de soja Aceite de sabor neutro, útil para propósitos generales. Puede sustituirse por aceite vegetal o de girasol.

Aioli Salsa de tipo mayonesa hecha con ajo pisado, aceite de oliva y yemas de huevo.

Al dente Término italiano usado para describir la pasta o las verduras que están apenas cocidas.

Allumette Verduras cortadas en forma de palillos de fósforo.

Al vapor Forma de cocinar en el vapor que se crea en un contenedor cerrado.

Aspic Caldo clarificado que ha sido preparado con gelatina.

Baguette Pan francés largo.

Bain-Marie/Baño de María Un recipiente colocado dentro, o encima de otro que contenga agua. Usado para cocinar lentamente, y para mantener caliente la comida. Una hervidora doble actúa del mismo modo que un bain-marie.

Baño de hielo Recipiente que contiene cubos de hielo o una mezcla de cubos de hielo y agua. Usado para enfriar rápidamente las mezclas.

Bâtonnet Verduras cortadas en forma de bastones largos.

Beignet Alimento salado o dulce sumergido en mantequilla o frito.

Beurre manié Cantidades iguales de mantequilla y harina mezcladas hasta formar una pasta. Se usa para espesar al final de la cocción.

Beurre noisette Mantequilla cocida hasta adquirir el color de la nuez.

Beurre rouge Salsa de pescado y vino que ha sido terminada con mantequilla.

Blanc Mezcla de agua, jugo de limón, y harina usada para cocinar verduras y carne.

Blanch Literalmente "blanquear", pero usado en términos culinarios para describir una variedad de técnicas para purificar, quitar la sal, afirmar, hacer perder el amargor, etc.

Bouillon Caldo sin clarificar hecho con carne y verduras.

Bouquet garni Atado de hierbas aromáticas usado para dar sabor a caldos, sopas y guisados. En general contiene perejil, tomillo, y hojas de laurel.

Braise Cocinar los ingredientes en una cacerola cerrada con verduras aromáticas y un líquido, por ejemplo caldo o vino.

Brioche Pan de levadura blando, ligeramente dulce, enriquecido con huevos y mantequilla.

Brunoise Verduras cortadas en forma de pequeños dados.

Caldo Ver Bouillon

Cáscara Parte exterior coloreada de los cítricos. Es mejor si se la retira con un instrumento específico para ello o con un pelador de verduras. Agrega un sabor penetrante a la comida, en especial a los platos de pescado y a los postres.

Chevron Técnica decorativa para cortar frutas o verduras en formas de "V" graduadas.

Chiffonnade Verduras o hierbas cortadas en tiras similares a juliana, pero más gruesas.

Chinois Cernidor cónico usado para colar.

Clarificar Limpiar líquidos de impurezas. Usado en caldos para hacer consommé o aspic, o en la mantequilla para freir.

Cocer a fuego lento Cocinar los alimentos en agua justo por debajo del punto de hervor. Deben salir a la superficie pequeñas burbujas.

Cocción sin relleno Horneado total o parcial de una capa de masa antes de agregar el relleno. La tapa se cubre con papel que no se pega y se rellena con porotos/frijoles secos para que la masa se aplaste hacia abajo y no se formen burbujas durante la cocción.

Compota Pulpa espesa de frutas frescas o secas cocinadas en un almíbar azucarado y reducido para espesar. Puede saborizarse con especias.

Concassée Verduras cortadas en trozos grandes. Con frecuencia el término se aplica a los tomates.

Condimentar Agregar sal y pimienta a un plato de acuerdo al gusto personal.

Confitar Cocinar un ingrediente en azúcar y almíbar hasta que cristalice.

Coulis Frutas o verduras hechas puré y coladas, servidas como salsa.

Court bouillon También llamado nage en francés. Caldo aromático hecho con agua, vino o vinagre, y verduras. Se usa para cocinar pescado.

Couverture Chocolate para cobertura que contiene un mayor porcentaje de mantequilla de cacao que el chocolate común.

Crème anglaise Mezcla liviana o salsa para postre, hecha con yemas de huevo, azúcar y leche.

Crème fraîche Crema espesa, ligeramente agria, tratada con un cultivo especial que le da un sabor ácido muy agradable. Importante ingrediente en la cocina francesa.

Crème pâtissière Crema pastelera espesa hecha con huevos, mantequilla, azúcar, vainilla, leche, y un agente espesante, como harina o fécula de maíz.

Crêpe Panqueque delgado, con frecuencia enrollado o doblado.

Croquante Pastel relleno con crema pastelera.

Miroir Passion

Postre de Pasionaria

Este es un postre exótico y liviano que combina las técnicas clásicas de la pastelería francesa con una fruta tropical moderna muy apreciada: la pasionaria. El miroir más tradicional se hace con cassis, el almíbar del cassis que es muy popular en toda Francia.

Pasionaria

La fruta comestible de la flor de pasionaria se usa con frecuencia en el relleno de una clásica Pavlova. Las flores de la pasionaria son cultivada por muchos jardineros franceses, que encuentran en esta planta trepadora reminiscencias de las colonias ultramarinas de Francia: Martinica, Guadalupe y Guyana Francesa.

INGREDIENTES

6-8 porciones
150ml de leche
5 yemas
100g de azúcar
3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
150g de pulpa de pasionaria, colada
250ml de crema batida
mermelada de damascos/chabacanos, derretida y colada, para dar brillo

Para la mezcla esponjosa Genoese
4 huevos
125g de azúcar
125g de harina cernida

Para el almíbar
45g de azúcar
45ml de agua
1 cucharada de jugo de pasionaria (opcional)

Para decorar
4 pasionarias (2 sin semillas, y 2 cortadas en cuartos)
algunas hojas de menta

"La cocina es como el amor. Debe entrarse en ella con abandono, o directamente no entrar."

Harriet Van Horne

PREPARACION

1 Hacer la mezcla esponjosa Genoese: poner los huevos y el azúcar en un recipiente colocado sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento y batir hasta que la mezcla esté espesa y el batidor deje una estela al levantarse. Retirar de la olla y seguir batiendo hasta que se enfríe. De a poco, incorporar con movimiento envolvente la harina.

2 Colocar en una manga y hacer dos círculos de aproximadamente 23cm en una placa para hornear cubierta con papel que no se pegue. Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos o hasta que esté firme al tacto. Dejar enfriar en un enrejado de alambre.

3 Hacer la mousse: poner la leche en una olla de base pesada y dejar hervir. En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que la mezcla esté espesa. Agregar un poco de leche hirviendo, revolviendo constantemente. Colocar esta mezcla en el resto de la leche que quedó en la olla y cocinar, revolviendo, hasta que la preparación se espese lo suficiente para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera.

4 Escurrir la gelatina y derretirla en la mezcla caliente, luego incorporar la pulpa de pasionaria. Dejar enfriar. Con movimiento envolvente, agregar la crema batida.

5 Colocar un círculo esponjoso en la base de un molde de resorte de 23cm de diámetro. Hacer el almíbar y humedecer la base (ver abajo).

6 Cubrir el círculo con la mitad de la mouse. Poner el otro círculo encima y agregar el resto de la mousse. Emparejar la superficie y enfriar en el refrigerador hasta que la mousse esté firme.

7 Colocar las semillas de pasionaria sobre la superficie y dar brillo con la mermelada de damascos/chabacanos fría. Con cuidado, abrir el resorte de molde para separar el costado de la base.

8 Servir el postre cortado en porciones, con el resto del almíbar alrededor del plato. Decorar con gajos de pasionaria y menta.

Como Hacer el Almibar y Humedecer la Base Esponjosa

Las bases esponjosas pintadas con almíbar son húmedas y más sabrosas que las que quedan secas. Cuando el almíbar tiene sabor, aumenta el gusto de todo el postre. Es importante no agregar demasiado almíbar porque si no, las capas de la torta se desharán al cortar.

1 Poner el azúcar y el agua en una olla y dejar hervir, revolviendo para disolver el azúcar.

2 Retirar la olla del fuego, e incorporar el jugo de la pasionaria, si se usa.

3 Humedecer con un pincel de pastelería, de un modo parejo, la base que está en el molde. Guardar el resto del almíbar.

Le Monaco

Gateau de Cointreau y Praline

INGREDIENTES

8 porciones

150g de azúcar
150g de almendras molidas
4 huevos
45g de harina
30g de mantequilla derretida
4 claras de huevo

Para la mousseline de praliné

100g de azúcar
75g de almendras enteras
120ml de leche
2 yemas
1 cucharadita de harina
1 cucharadita de fécula de maíz
3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
500ml de crema batida

Para el bavarois de Cointreau

500ml de leche
125g de azúcar
150g de yemas de huevo
7 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
4 cucharadas de Cointreau
400ml de crema batida

Para la decoración

100g de azúcar
100g de una mezcla de avellanas y almendras
1 manzana, cortada en tiras (como se muestra arriba)

PREPARACION

1. Batir la mitad del azúcar, las almendras molidas, y los huevos hasta que la mezcla esté espesa. Agregar la harina y la mantequilla derretida.
2. Batir las claras y el resto del azúcar hasta que se forme un merengue duro. Incorporar con movimiento envolvente en la mezcla de almendras, colocar en un molde para torta de 23cm de diámetro, enmantecado, y cocinar en horno precalentado a 220°C durante 7 minutos, o hasta que esté firme al tacto. Dejar enfriar 5 minutos, y luego desmoldar.
3. Hacer la mousseline de praliné: derretir 75g del azúcar en una olla, agregar las almendras y cocinar hasta que se forme un caramelo liviano. Verter en una placa para horno aceitado y dejar que el praliné se asiente.
4. Poner la leche en una olla y hervir. En un recipiente, batir las yemas con el resto del azúcar hasta espesar. Agregar la harina, la fécula de maíz y batir para mezclar. Incorporar un poco de la leche hirviendo, batiendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche y dejar hervir, revolviendo todo el tiempo. Retirar y enfriar.
5. Cuando el praliné esté listo, molerlo en una procesadora de alimentos para que quede un polvo, e incorporarlo a la crema pastelera.
6. Escurrir la gelatina y derretirla en una olla pequeña. Mezclarla a la crema pastelera, y luego incorporar, con movimiento envolvente, la crema batida. Dejar la mousseline a un costado.
7. Hacer el bavarois de Cointreau: poner la leche en una olla y hervir. En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta espesar. Incorporar un poco de la leche hirviendo, batiendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche y cocinar, revolviendo, hasta que esté suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Escurrir la gelatina y derretir en la mezcla caliente. Enfriar, luego agregar el Cointreau, e incorporar, con movimiento envolvente, la crema.
8. Cortar la torta horizontalmente en 2 capas. Poner 1 capa en un molde de resorte de 23cm. Cubrir con la mousseline. Colocar la segunda capa encima y agregar el bavarois de Cointreau. Emparejar la superficie. Tapar, y enfriar hasta que esté firme.
9. Mientras tanto, preparar la decoración: derretir el azúcar en una olla de base pesada, agregar las nueces, y cocinar hasta que se forme un caramelo liviano. Retirar las nueces con un tenedor y dejar que se enfríen en una superficie aceitada.
10. Para servir, aflojar el resorte y separar la base del molde. Decorar el gâteau con las almendras y avellanas acarameladas y las manzanas.

Exito Agri-dulce

Esta receta, originalmente del pequeño principado de Mônaco, se inspira en la elegancia tradicional de la cocina francesa. Incorpora el sabor del Cointreau, el licor de naranja agridulce que hace la familia Cointreau en Angers, en el valle del Loire, en Francia, desde 1849.

Bavarois au Gingembre

Crema Bavara de Jengibre

INGREDIENTES

8 porciones

750ml de ginger ale
2 cucharadas de mermelada o dulce de jengibre, colado
3 yemas
50g de azúcar
3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
400ml de crema batida
250g de jalea de grosellas
1 cucharada de licor de jengibre (opcional)
3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

Para la base esponjosa Genoese

3 huevos
90g de azúcar
90g de harina cernida

Para el almíbar de jengibre

300g de azúcar
600ml de agua
3 cucharadas de raíz de jengibre cortada en dados

PREPARACION

1 Hacer la base esponjosa Genoese: poner los huevos y el azúcar en un recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento, y batir hasta que la mezcla esté espesa, y se forme una estela cuando se levante el batidor. Retirar y seguir batiendo hasta que la mezcla esté fría.
2 Incorporar con movimiento envolvente la harina, luego echar la mezcla en una placa para hornear forrada con papel que no se pegue. Emparejar la superficie, y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos, o hasta que esté firme al tacto. Dejar enfriar.
3 Hacer el almíbar de jengibre: mezclar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar el jengibre cortado en dados y cocinar a fuego lento durante 1 1/2 hora o hasta que el jengibre se haya abrillantado. Escurrir, reservar tanto el almíbar como el jengibre.
4 Hervir el ginger ale hasta que se reduzca a la mitad. Agregar la mermelada de jengibre y la mayor parte del almíbar de jengibre. Guardar el resto del almíbar.
5 En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que estén espesas. Agregar la mezcla de jengibre, y colocar el recipiente en un bain marie (o usar un hervidor doble). Cocinar, revolviendo, hasta que la preparación de jengibre esté lo suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera.
6 Escurrir 3 planchas de gelatina, y derretir en la preparación caliente de jengibre. Dejar enfriar. Incorporar con movimiento envolvente la crema batida junto con tres cuartos del jengibre abrillantado. Dejar a un lado.
7 Cuando la base esté fría, cortar 2 tiras de 10cm. Calentar la jalea de grosellas hasta que apenas se derrita, y extenderla sobre una de las tiras de torta. Colocar la otra tira encima. Cortar el sandwich en bastones de 6mm de ancho. Colocar los bastones alrededor del costado de un molde de resorte de 25cm de diámetro de modo que lo cubran con prolijidad; las líneas de jalea deben mirar hacia afuera.
8 Cortar 2 círculos del resto de la torta que cubran la base del molde de resorte. Humedecer los círculos con un poco del almíbar de jengibre mezclado con licor de jengibre (si se usa). Poner uno de los círculos en el fondo del molde, haciéndolo entrar dentro de la pared de bastones.
9 Llenar el molde con la preparación de jengibre. Colocar el segundo círculo encima y presionar con suavidad. Enfriar hasta que esté hecho.
10 Poner a hervir el resto del almíbar de jengibre, escurrir las 3 planchas de gelatina, y derretirlas en el almíbar. Incorporar el resto del jengibre abrillantado. Dejar enfriar ligeramente, luego usar para dar brillo al bavarois vertiéndolo por encima y emparejando la superficie. Enfriar en el refrigerador hasta que esté firme. Retirar el costado del molde de resorte para servir.

Sabor Oriental

El jengibre es una planta herbácea perenne, que se encontraba originalmente en Asia. Sus rizomas, o raíces subterráneas, muy perfumadas, se usan mucho en toda la cocina asiática, y la raíz de jengibre abrillantada es una confitura muy popular.

En las cocinas occidentales, el jengibre se usa principalmente en postres, aunque la creciente popularidad de los platos orientales hace que cada vez se lo utilice en más aplicaciones.

El bavarois, o crema bávara, es una mezcla a base de huevo, fría, a la que se le agregan crema batida y gelatina derretida. El sabor aromático del jengibre da a este postre una característica muy particular.

Pave du Roy

Gateau de Chocolate y Cointreau

Como Hacer Plaquettes de Chocolate

Las decoraciones de chocolate dan a los postres un toque muy sofisticado y atractivo. Se pueden crear muchas formas usando la misma técnica, pero las plaquettes (rectángulos) suelen ser las más fáciles. Una vez que se ha dominado el arte, se pueden intentar óvalos o círculos de chocolate, usando un cortador de bizcochos o de aspics.

1 Derretir el chocolate en un bain marie, *revolviendo con una cuchara de madera hasta que esté bien suave. Enfriar un poco.*

2 Pintar una tira de 5cm de papel que no se pega con chocolate derretido. Enfriar hasta que esté firme.

3 Con cuidado, cortar el chocolate en plaquettes, luego quitar el papel de atrás.

INGREDIENTES

8 porciones

75g de azúcar
100ml de agua
2 cucharadas de Cointreau
30g de cáscara de naranja abrillantada
350g de chocolate cobertura
pétalos de rosa confitados, para decorar
mousse de chocolate (ver abajo)

Para la torta de chocolate Genoa

150g de mazapán
45g de azúcar impalpable/fina/flor
5 huevos separados
30g de cacao en polvo
30g de fécula de papa
1 cucharada de azúcar

PREPARACION

1 Hacer la torta Genoa: mezclar juntos el mazapán y el azúcar impalpable, luego agregar las yemas. Cernir juntos el cacao, la harina, y la fécula de papa. Agregar a la mezcla de mazapán. Batir las claras con el azúcar hasta formar un merengue, e incorporar con movimiento envolvente a la mezcla.

2 Colocar la mezcla en un molde de torta cuadrado de 20cm de lado, cubierto con papel que no se pegue y enmantecado. Cocinar en el horno precalentado a 170°C durante 35 minutos. Enfriar.

3 Mezclar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar del fuego, enfriar, y agregar el Cointreau.

4 Picar la cáscara de naranja abrillantada en una procesadora de alimentos y ablandarla con un poco del almíbar.

5 Cortar la torta horizontalmente en 3 capas iguales. Humedecerlas con el almíbar de Cointreau.

6 Armar el gâteau: comenzar con una capa de torta, esparcir cáscara de naranja abrillantada y cubrir con la mousse de chocolate. Repetir con otra capa de torta, cáscara de naranja abrillantada, y mousse, y terminar el gâteau con la última capa de torta. Cubrir la parte superior y los costados con mousse de chocolate y dejar para que se afirme. Si es posible, dejar el gâteau en el refrigerador durante la noche antes de servir, para que los sabores se enriquezcan.

7 Con el chocolate cobertura, hacer las plaquettes de chocolate (ver página 118).

8 Justo antes de servir, presionar las plaquettes alrededor de los costados de la torta. Como alternativa, cortar la torta en porciones individuales y decorar con las plaquettes como se muestra. Terminar la torta con los pétalos de rosa que se han confitado (sumergirlos en clara de huevo batido, luego en azúcar, y luego dejarlos secar).

MOUSSE DE CHOCOLATE

Esta mousse se puede hacer por separado y servir como postre sola, o puede incorporarse a un gâteau de chocolate, como en esta receta. Si se la sirve sola, añadir un poco de Cointreau para que le dé un sabor extra especial.

8 porciones

♦ *125g de chocolate común, cortado en trozos*
♦ *60g de mantequilla*
♦ *2 yemas* ♦ *4 claras*
♦ *45g de azúcar*

Derretir el chocolate en un recipiente en un *bain marie*. Retirar del agua caliente e incorporar la mantequilla hasta que se haya derretido, luego agregar las yemas. Batir las claras con el azúcar hasta formar un merengue, luego incorporar con movimiento envolvente a la mezcla de chocolate. Asegurarse de que el merengue esté completamente incorporado, pero no mezclar de más, o la mousse perderá volumen.

"EL GUSTO NO SURGE POR AZAR: SE NECESITA UNA LARGA Y LABORIOSA TAREA PARA CONSEGUIRLO."

Sir Joshua Reynolds (1723-1792)

Feuille d'Automne

Gateau de Merengue y Chocolate

INGREDIENTES

8 porciones

Para el merengue de almendras

100g de almendras molidas
100g de azúcar impalpable/fina/flor, cernido
3 1/2 cucharadas de leche
7 claras
350g de azúcar

Para la mousse de chocolate

150g de chocolate común, cortado en trozos
250g de mantequilla
4 huevos separados
45g de azúcar

Para la decoración

500g de chocolate cobertura
5 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACION

1 Hacer el merengue de almendras: mezclar juntos las almendras, el azúcar impalpable y la leche. Batir las claras de huevo con el azúcar hasta que formen un merengue, luego incorporar con movimiento envolvente a la mezcla de almendras.

2 Poner la mezcla en una manga con pico liso. En placas para hornear forradas con papel que no se pegue, formar tres círculos de 23cm de diámetro. Cocinar en horno precalentado a 130°C durante 1 1/2 hora. Dejar enfriar.

3 Hacer la mousse: derretir el chocolate en un recipiente colocado en un *bain marie* (o usar un hervidor doble). Retirar del agua caliente. Agregar la mantequilla y revolver hasta que se haya derretido, luego incorporar las yemas. Batir las claras con el azúcar hasta formar un merengue y agregar, con movimiento envolvente, a la mezcla. Dejar en un lugar fresco.

4 Colocar uno de los círculos de merengue en el fondo de un molde de resorte de 25cm de diámetro. Agregar suficiente mousse de chocolate como para llenar la mitad del molde. Colocar otro círculo de merengue encima y cubrir con la mitad de lo que queda de mousse. Colocar el tercer círculo de merengue y cubrir con lo que resta de mousse. Emparejar la superficie y tapar el costado del gâteau.

5 Preparar la decoración: derretir el chocolate cobertura en un recipiente colocado en un *bain marie*, luego incorporar el aceite. Verter el chocolate sobre una superficie de mármol o una bandeja para horno fría. Emparejar, y dejar que se enfríe ligeramente.

6 Raspar el chocolate formando "cigarrillos" o pequeños abanicos con un cuchillo paleta.

7 Abrir el molde y separar la base del costado. Decorar la parte superior y los lados del gâteau con los "cigarrillos" o pequeños abanicos de chocolate.

Tartelettes Chaudes au Chocolat

Tartaletas Calientes de Chocolate con Peras y Salsa de Pistacho

INGREDIENTES

10 porciones

175g de chocolate cobertura
150g de mantequilla ablandada
30g de cacao en polvo
6 huevos, separados
200g de azúcar
10 peras, cocidas en almíbar, para servir
algunos pistachos picados, para decorar

Para la mezcla de pistachos

250ml de leche
1 vaina de vainilla, separada
3 yemas
45g de azúcar
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de pasta de pistachos, o pistachos hechos puré en una procesadora de alimentos

PREPARACION

1 Enmantecar el interior de 10 moldes de tartaletas de 7,5cm de diámetro y 4cm de profundidad, luego cubrir con harina.
2 Hacer las tartaletas de chocolate: romper el chocolate en trozos y derretirlo en un recipiente colocado en un *bain marie*. Retirar del agua caliente y agregar la mantequilla y el cacao. Revolver hasta que forme una masa pareja.
3 Batir las yemas con 125g de azúcar hasta que estén espesas. Agregar a la mezcla de chocolate y revolver hasta que esté parejo. Batir las claras con el resto del azúcar hasta formar un merengue, e incorporar, con movimiento envolvente, a la mezcla de chocolate.
4 Dividir en dos la mezcla de chocolate entre los moldes preparados, llenándolos sólo hasta la mitad. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 10 minutos. Dejar enfriar.
5 Hacer la preparación de pistacho: poner la leche en una olla con la vaina de vainilla y dejar hervir. Retirar del fuego, tapar, y dejar que se aromatice durante 15 minutos.
6 Volver a calentar la leche. En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que estén espesas. Verter un poco de la leche caliente, revolviendo constantemente. Colocar esta preparación en la leche que quedó en la olla y cocinar suavemente, sin dejar de revolver, hasta que esté suficientemente espesa para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Colar a un recipiente e incorporar la crema y la pasta de pistachos. Cubrir la superficie con un trozo de papel que no se pegue húmedo y dejar enfriar.
7 Agregar el resto de la mezcla de chocolate a los moldes, de manera que queden completamente llenos. Cocinar durante 15 minutos más, o hasta que las tartaletas estén hechas. Retirar de los moldes.
8 Mientras tanto, escurrir las peras y cortarlas en rodajas. Acomodarlas alrededor del borde de cada plato, dejando que las rodajas se superpongan un poco.
9 En el centro de los platos individuales, colocar la crema de pistachos. Acomodar una tartaleta de chocolate caliente encima. Servir las tartaletas espolvoreadas con pistachos picados.

Creme Brulee au Chocolat

Crema de Chocolate con un Recubrimiento de Caramelo

INGREDIENTES

10 porciones
250ml de leche
3 vainas de vainilla, separadas
150g de chocolate común o cobertura, cortado en trozos
10 yemas
150g de azúcar
750ml de crema
175g de azúcar morena blanda, para servir

PREPARACION

1 Poner la leche en una olla con la vainilla y dejar hervir. Retirar del fuego, tapar, y dejar que se aromatice durante 15 minutos.
2 Poner el chocolate en un recipiente. Volver a calentar la leche y colarla sobre el chocolate. Revolver hasta que formen una mezcla pareja.
3 En un recipiente separado, batir las yemas con el azúcar hasta que se espesen. Agregar la mezcla de chocolate y revolver hasta que se haya incorporado bien. Añadir la crema.
4 Con un cucharón, pasar la mezcla de chocolate a moldes pequeños. Acomodar los moldes en un *bain marie*, y echar suficiente agua fría para cubrir hasta la mitad de los moldes.
5 Colocar el *bain marie* en horno precalentado a 130°C y cocinar durante 50 minutos o hasta que esté firme. Dejar enfriar antes de acaramelar la parte superior.
6 Espolvorear el azúcar negra sobre los moldes, formando una capa delgada y pareja. Colocarlos debajo del grill caliente, lo más cerca posible del fuego, hasta que el azúcar se derrita y se acaramele. Dejar enfriar unos minutos antes de servir, para que el caramelo se vuelva crocante.

Chocolate

Los granos de cacao fueron usados por primera vez por los aztecas en una bebida que llamaban "chocolatl". Cuando la bebida se introdujo en Europa, no fue bien recibida. Sin embargo, cuando se dijo que tenía propiedades afrodisíacas, adquirió una rápida popularidad.
Hay muchas variedades de chocolate: amargo, cobertura, común, con leche y blanco.

El chocolate cobertura no contiene más ingredientes que mantequilla de cacao y excipientes sólidos del cacao. Por lo tanto, tiene un sabor muy contundente y una textura muy cremosa; es perfecto para usar en la cocina.

Puits d'Amour

Corazones de Masa con Crema Espesa de Vainilla

Como Completar los Corazones de Masa

La decoración es un arte subjetivo; este es sólo un ejemplo de cómo hacer una base de masa. Dar a la masa una forma de corazón enfatiza la asociación con el amor que hay en el título de la receta. Más tradicional es el arreglo Saint-Honoré: la crema se coloca en una manga y con ella se hace un anillo. Luego se hacen bolitas de masa que se colocan en la parte superior a intervalos regulares.

1 Con una cuchara, colocar la masa en una manga y retorcer el extremo para eliminar todos los sacos de aire.

2 Hacer un reborde parejo alrededor del borde de cada uno de los corazones de pate brisée.

3 Con un pincel, pintar los bordes de los corazones de masa con huevo batido.

INGREDIENTES

12 porciones
125g de azúcar
200g de grosellas amarillas
algunas hojas de menta
grosellas comunes, para decorar
un poco de azúcar impalpable/fina/flor

Para la pâte brisée
300g de harina
150g de mantequilla
1 cucharadita de sal
15g de azúcar
1 1/2 huevo, batidos para mezclar
25ml de agua

Para la masa de choux
250ml de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
150g de harina
4 huevos, más 1 huevo batido, para dar brillo

Para la crème chiboust
175g de azúcar
5 1/2 cucharadas de agua
3 huevos separados
250ml de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
60g de azúcar
15g de harina
15g de fécula de maíz
2 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

Grosellas Amarillas

Estas exóticas grosellas amarillas, a veces conocidas como physalis, no sólo crean una atractiva decoración cuando se las sumerge en caramelo (o chocolate derretido), sino que además tienen un sabor delicioso. Cuando están maduras, su sabor aromático y punzante puede agregar un toque muy personal a los postres. La grosella está cubierta con hojas de textura de papel que puede pelarse fácilmente dejando a la vista la fruta brillante.

PREPARACION

1 Hacer la pâte brisée (ver página 152). Estirar la masa en una superficie ligeramente enharinada y cortar en 12 corazones, cada uno de 7,5cm de sección. Colocar en una placa para horno. Dejar a un lado.
2 Hacer la masa de choux (ver página 152).
3 Completar los corazones (ver página 122).
4 Cocinar los corazones en horno precalentado a 170°C durante unos 20 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Dejar enfriar.
5 Hacer la crème chiboust: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir despacio, revolviendo para disolver el azúcar. Hervir a 118°C según un termómetro de azúcar, sin revolver. Mientras tanto, batir las claras a punto de nieve. Agregar el almíbar a las claras en un chorro continuo, revolviendo constantemente. Seguir revolviendo hasta que el merengue esté firme. Dejar a un costado.
6 En otra olla, poner a hervir la leche con la vainilla. En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Agregar la harina y la fécula de maíz y revolver para mezclar. Verter un poco de la leche hirviendo, revolviendo constantemente. Colocar esta mezcla en la leche que quedó en la olla, y cocinar, revolviendo, hasta que esté espesa. Retirar del fuego.
7 Escurrir la gelatina y derretir en la mezcla caliente. Dejar enfriar. Agregar con movimiento envolvente el merengue. Con una cuchara, colocar la crème chiboust en los corazones de masa y enfriar hasta que esté firme.
8 Mientras tanto, derretir la mitad del azúcar en una olla de base pesada hasta que se haga un caramelo dorado. Retirar la olla del fuego y sumergir las grosellas amarillas en el caramelo. Dejar que se enfríen en una superficie aceitada.
9 Espolvorear la parte superior de los corazones con el resto del azúcar y colocar bajo el grill caliente hasta que el azúcar se derrita y se acaramele. Decorar con las grosellas amarillas, las hojas de menta y las grosellas comunes. Espolvorear con el azúcar impalpable.

Croquette/Croqueta Mezcla salada o dulce unida con una salsa espesa e integrada en pequeñas formas. En general están cubiertas con huevo y pan rallado y se fríen o se hornean.

Croûte Pan cortado en rodajas u otras formas, frito, tostado u horneado.

Croûton Pequeño dado de pan, frito, tostado u horneado. En general se sirve con sopas.

Cuchara Parisienne de papas noisette Instrumento para cortar melón y otros alimentos en forma de pequeñas bolitas.

Cuchillo para filetear Cuchillo delgado, estrecho y flexible, usado en general para hacer filetes de pescado.

Cuerno de la abundancia Trompette de la mort en francés. Este hongo silvestre tiene un sombrero delgado y ondulado, color marrón grisáceo y textura de cuero. Su sabor contundente complementa muy bien a los animales de caza.

Dacquoise Merengue de almendras en general de forma circular, usado entre capas de otros ingredientes para hacer una torta de merengue.

Dados Ingredientes cortados en cubos del mismo tamaño.

Dariole Pequeño molde de forma cilíndrica usado para comidas saladas y dulces. Término que también se usa para describir comidas preparadas en ese molde.

Déglacer Agregar líquido a una sartén para disolver los jugos y el sedimento que hayan quedado en la base después de cocinar.

Dégorger Sumergir alimentos en agua y sal o vinagre para eliminar impurezas o sangre.

Demi-glace ver Glaseado de carne

Descamar Quitar los discos duros o las escamas de la piel de un pescado, con un descamador o con la parte de atrás de un cuchillo.

Desconchar Retirar los mariscos de sus conchillas. Término que con más frecuencia se aplica a las ostras.

Desnatar Retirar las impurezas de la superficie de un líquido usando una cuchara de metal.

Enlardar Colocar trozos de grasa en las articulaciones de carne o aves para que la carne no se seque.

Entrecôte Corte de carne ancho y jugoso, obtenido de entre las costillas de la vaca.

Escalope Trozo delgado de carne, sea de ternera o de pollo.

Espolvorear Echar harina o azúcar impalpable sobre la comida.

Farce Relleno o picadillo.

Fécula de papa Fécule en francés. Una especie de harina usada como ingrediente para espesar.

Fécule ver Fécula de papa

Fines herbes Combinación de hierbas aromáticas bien picadas, en general perejil, perifollo, estragón, y cebollín, aunque a veces se agregan otras hierbas.

Foie gras Hígado de ganso o pato engordado.

Freir Sumergir alimentos en grasa o aceite bien caliente a 140°-190°C hasta hasta que estén crocantes y dorados. La grasa o el aceite no deben oscurecerse ni emanar humo áspero.

Fricassée Término francés para un plato de carne, en general ternera o pollo, cocido lentamente o salteado en salsa de crema.

Galette Tapa delgada y redonda de masa o torta. En general dulce, pero a veces también salada, como la de papa.

Ganache Crema pastelera con sabor a chocolate.

Gaufrette Rodajas finas de papa en forma de waffle, cortadas con una mandolina.

Gênoise Torta esponjosa genovesa, preparada con cantidades iguales de huevo, harina, azúcar y mantequilla.

Girola Girolle en francés. Hongo silvestre de color amarillo fuerte. También hay girolas grises. Tienen el aroma de los damascos/chabacanos, y un gusto picante cuando se las cocina.

Glaseado de carne Demi glace en francés. Un caldo concentrado coagulado, que se agrega a los platos de a cucharadas por su intenso sabor.

Goujonette Trozos delgados de pescado, aves, o carne, sumergidos en mantequilla o huevo y pan rallado y fritos.

Herbes de Provence Mezcla de hierbas secas, como tomillo, romero, hojas de laurel, y albahaca, de la región de Provenza en el sur de Francia.

Humectar Rociar varias veces los jugos de la comida sobre los ingredientes durante la cocción para mantenerla húmeda.

Infusión Líquido caliente para remojar hierbas y saborizadores, como cáscara de limón, clavos de olor, y vainas de vainilla.

Jugo de Carne Jus de viande en francés. Entre un caldo y un glaseado en sabor y consistencia. Se hace a partir de los jugos que quedan en las fuentes al hornear carne. Los jugos se mezclan con agua, caldo, y vino y se los reduce para formar una salsa.

Julienne/Juliana Verduras cortadas en tiras delgadas como palillos de fósforos.

Lamelle Verduras cortadas en tiras o rodajas delgadas.

Liaison Mezcla de yema de huevo y crema, usada para espesar salsas, guisados y sopas.

Liar Coser, atar o ajustar con hilo la carne, en especial las aves, para que se mantengan unidas durante la cocción.

Macerar Sumergir un ingrediente en un líquido, en general alcohol, para ablandarlo y darle sabor.

Madeira Vino fortificado con una bebida espirituosa durante la fermentación. De la isla de Madeira.

Magret Filete de pechuga de pato engordado especialmente por su hígado.

Mandolina Utensilio de madera o acero inoxidable con una o dos hojas para cortar verduras de diversos tamaños.

Marinar Dar sabor a los alimentos con otros condimentos.

Baton aux Fruits Puree de Cassis

Tronco Relleno con Crema y Frutas en Cassis

INGREDIENTES

8-12 porciones

3 naranjas peladas y cortadas en segmentos (ver página 149)
200g de frutillas/fresas, cortadas en mitades o cuartos
30g de cassis
2 kiwis, pelados y cortados en rodajas
20 cerezas, sin carozo
3 cucharadas de crème de cassis (licor de cassis)

Para la masa de choux

500ml de agua
125g de mantequilla
una pizca de sal
30g de azúcar
250g de harina
8 huevos
1 huevo batido, para decorar

Para la crema Chantilly

500ml de crema
125g de azúcar
algunas gotas de esencia de vainilla

Para decorar

200g de mermelada de damascos/chabacanos, derretida y colada, para pintar
125g de almendras tostadas cortadas en planchuelas
algunas hojas de menta (opcional)

PREPARACION

1 Hacer la masa de choux (ver página 152).
2 Poner el choux en una manga con un pico grande, liso. Formar tres bastones de 25cm de largo, uno al lado de otro, en una placa para hornear enmantecada. Hacer 2 más encima, sobre los bordes de los tres primeros. Pintar con huevo batido, y cocinar en horno precalentado a 220°C durante 12 minutos.
3 Reducir la temperatura a 180°C y cocinar unos 15 minutos más.
4 Mientras tanto, mezclar las frutas preparadas y la crème de cassis. Dejar a un lado para que macere.
5 Hacer la crema Chantilly: batir la crema con el azúcar y la vainilla hasta que esté espesa y forme picos suaves.
6 Cuando el tronco esté cocido, cortarlo cuidadosamente por la mitad, y dejar la parte superior a un costado. Llenar la mitad de abajo con la crema Chantilly y la fruta macerada. Volver a colocar la parte superior, pintar con la mermelada de damascos/chabacanos y echar por encima las almendras tostadas. Decorar el tronco con hojas de menta, si se desea.

Profiteroles Glacees au Chocolat

Profiteroles con Crema Helada de Cafe y Salsa de Chocolate

INGREDIENTES

6 porciones

Para la crema del choux

120ml de leche
120ml de agua
100g de mantequilla
una pizca de sal y otra de azúcar
150g de harina
4-5 huevos
1 huevo batido, para pintar

Para la crema helada de café

100g de granos de café, apenas molidos
1 vaina de vainilla, separada
500ml de leche
6 yemas de huevo
125g de azúcar
4 cucharadas de crema

Para la salsa de chocolate

100g de chocolate
250ml de agua
250g de chocolate cobertura, cortado en trozos
30g de mantequilla

Para la crema Chantilly

200ml de crema
30g de azúcar
algunas gotas de esencia de vainilla

PREPARACION

1 Hacer la crema helada: poner los granos de café, la vaina de vainilla, y la leche en una olla y dejar hervir. Tapar, y dejar una hora. Colar y volver a calentar.
2 En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Agregar un poco de la leche aromatizada y la crema. Colocar la mezcla en la leche que quedó en la olla y cocinar, revolviendo, hasta que esté suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Enfriar, luego congelar en una máquina para hacer helado.
3 Hacer la masa de choux (ver página 152). Colocarla en una manga con un pico liso. Hacer bollitos de 1cm en una bandeja para horno enmantecada. Pintar con huevo y cocinar en horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos. Enfriar en un enrejado de alambre.
4 Hacer la salsa de chocolate: disolver el azúcar en el agua. Incorporar el chocolate y la mantequilla formando una mezcla pareja.
5 Hacer la crema Chantilly: batir la crema con el azúcar y la vainilla hasta que esté espesa y forme picos suaves.
6 Partir los profiteroles al medio y rellenar con el helado. Servir con salsa de chocolate y crema Chantilly.

Paris-Brest

Corona de Masa de Choux

INGREDIENTES

8 porciones

Para la masa de choux
120ml de leche
120ml de agua
125g de mantequilla
1 cucharadita de sal
15g de azúcar
150g de harina
4 huevos, y uno más batido, para pintar
30g de almendras en planchuelas, para decorar

Para la crema pastelera
1 litro de leche
algunas gotas de esencia de vainilla
10 yemas de huevo
250g de azúcar
60g de harina
60g de fécula de maíz
250g de mantequilla

Para el praline
100g de azúcar
75g almendras enteras
un poco de azúcar impalpable (opcional)

PREPARACION

1 Hacer la masa del choux (ver página 152).
2 Poner la masa en una manga con un pico de 2,5cm. Hacer un anillo de masa de 23cm. Hacer otro anillo exactamente encima de ese. Pintar con huevo y echar algunas planchas de almendras por encima. Con el resto de la masa, hacer unos pequeños éclairs en una bandeja para horno y pintar con huevo. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté bien dorado. Dejar enfriar.
3 Hacer la crema pastelera: poner la leche y la vainilla en una olla y dejar hervir. Batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Incorporar la harina y la fécula de maíz, y revolver para mezclar. Agregar un poco de la leche hirviendo, revolviendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche que quedó en la olla y cocinar suavemente, revolviendo, hasta que se espese.
4 Añadir un tercio de la mantequilla y revolver hasta que se haya derretido. Verter la crema pastelera en una fuente de poca profundidad y cubrir la superficie con papel que no se pegue húmedo. Dejar enfriar.
5 Hacer el praliné: derretir el azúcar en una olla, agregar las almendras, y cocinar hasta que se forme un caramelo liviano. Verter en una superficie aceitada y dejar enfriar hasta que esté listo. Cuando esté hecho, moler hasta hacer un polvo en una procesadora de alimentos.
6 Cuando la crema pastelera esté fría, incorporar batiendo el resto de la mantequilla ablandada. Añadir el polvo de praliné. Poner la crema de praliné en una manga con un pico en forma de estrella.
7 Con cuidado cortar el anillo de masa horizontalmente al medio y dejar la parte superior a un costado. Con la manga, colocar un poco de crema de praliné en la mitad inferior para llenar el hueco, luego volver a colocar la parte superior. Acomodar los éclairs como los rayos de una rueda en el centro y colocar con la manga el resto de la crema de praliné entre los éclairs. Espolvorear el postre con un poco de azúcar impalpable/fina, si se desea.

Ruedas de Masa

Los franceses son ciclistas entusiastas, y la agotadora carrera anual que une París y Brest, en la costa atlántica al norte de Francia, es un hito en el año deportivo. En 1891, un pastelero emprendedor, cuyo negocio estaba al borde del circuito de la carrera, creó un pastel grande con forma de rueda, relleno con una crema con sabor a praline y espolvoreada con almendras tostadas: el Paris-Brest pronto se convirtió en un clásico. Una variante, Saint-Honoré, rellena con crema Chantilly, celebra también la famosa carrera París-Niza.

Coupe aux Trois Glacees

Helado de Vainilla, Frutilla/Fresa y Pistacho en Tazones en forma de Tulipan

La crema de vainilla, o crème anglaise *en francés, es de lejos la más versátil de todas las salsas para postres. Esta mezcla de leche, yemas, y vainilla forma la base del helado. Se pueden añadir distintos sabores para variar: en este caso, frutillas/fresas y pistachos complementan a la vainilla.*

INGREDIENTES

4 porciones
500ml de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
12 yemas
250g de azúcar
500ml de crema

Para el helado de frutilla/fresa
150g de frutillas/fresas, hechas puré y coladas
100g de frutillas/fresas, cortadas en dados

Para el helado de pistacho
75g de pasta de pistacho, o pistachos hechos puré en una procesadora de alimentos
45g de pistachos, apenas picados
unas gotas de colorante para alimentos verde (opcional)

Para decorar
100g de chocolate, cortado en trozos
250g de frutillas/fresas enteras
4 tazones en forma de tulipán (ver página 127), para servir
unas hojas de menta

PREPARACION

1 Hacer la crema de vainilla (ver abajo). Retirar del fuego, añadir la crema y dejar enfriar. Dividir la crema en tres partes iguales. Congelar un tercio del helado de vainilla en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
2 Para el helado de frutillas/fresas, agregar el puré de frutillas y las frutillas cortadas a otro tercio de la crema. Congelar como el helado de vainilla.
3 Para el helado de pistacho, agregar la pasta de pistacho y los pistachos picados al resto de la crema. Incorporar el colorante, si se desea. Congelar como el helado de vainilla.
4 Mientras tanto, preparar la decoración: derretir el chocolate en un recipiente en un *bain marie* (o en un hervidor doble), revolviendo hasta que esté parejo. Retirar del fuego, sumergir las frutillas/fresas, y dejar enfriar en papel no adherente.
5 Colocar los tazones en forma de tulipán en platos individuales. Poner una porción de cada helado en cada tazón. Decorar con las frutillas/fresas cubiertas de chocolate y la menta.

Como Hacer la Crema de Vainilla

Es importante no hervir la crema una vez que se han agregado los huevos, pues puede cortarse. Revolver la mezcla impedirá que se queme. La vainilla es el sabor más común, pero el café, el chocolate y el pistacho son igualmente deliciosos.

1 Hervir la leche y la vainilla, y dejar a un costado. Batir las yemas y el azúcar hasta que formen una mezcla espesa y pálida.

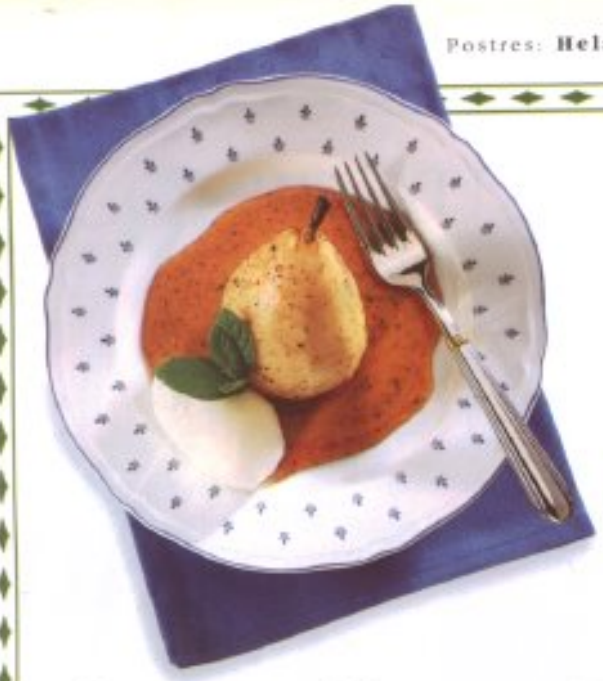
2 Echar la mitad de la leche caliente sobre la mezcla de huevo y batir hasta que se combinen. Volver a colocar en la olla.

3 Cocinar suavemente hasta que se espese, revolviendo siempre. Estará lista cuando el dedo deje una marca en la cuchara.

Tazones en Forma de Tulipan

♦ *60g de mantequilla ablandada* ♦ *90g de azúcar impalpable/fina/flor* ♦ *2 claras, ligeramente batidas*
♦ *75g de harina, cernida*
♦ *1 cucharadita de esencia de vainilla*
♦ *60g de almendras en planchuelas (opcional)*

Batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar el azúcar impalpable, las claras, la vainilla, y la harina, y batir hasta que formen una mezcla pareja. Dejar que la preparación repose 30 minutos. Enmantecar abundantemente 4 moldes para brioches y una bandeja para horno. Poner cucharadas grandes de la mezcla en la bandeja para horno enmantecada. Emparejar la masa formando círculos. Si se desea, presionar algunas almendras alrededor del borde de los círculos. Cocinar en horno precalentado a 200°C durante 4-5 minutos, o hasta que estén dorados. Usar una espátula para retirar los círculos y presionar rápidamente dentro de los moldes para brioches, colocando otro molde adentro. Dejar enfriar 30 segundos, luego desmoldar y dejar enfriar por



Sorbet au Vouvray et Poires Caramelisées

Sorbete de Vino Blanco con Peras Aromatizadas al Caramelo

INGREDIENTES

12 porciones

Para el sorbete de Vouvray

250g de azúcar
500ml de agua
1 botella de vino Vouvray seco o semi-seco
4 cucharadas de Cognac
jugo de 2 limones o 2 naranjas
1 cucharada de raíz de jengibre rallada en el momento

Para las peras al caramelo

6 peras grandes o 12 pequeñas, peladas y sin semillas
jugo de 3 limones
100g de miel
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de especias molidas, como canela, jengibre, anís, cilantro y macia (opcional)

Para decorar

hojas de menta fresca
petit fours (ver página 130)

PREPARACION

1 Hacer el sorbete: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir lentamente, revolviendo para derretir el azúcar. Agregar todos los demás ingredientes. Retirar del fuego y dejar enfriar. Congelar la mezcla en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.

2 Mientras tanto, cortar una rodaja fina de la base de cada pera, de modo que se queden de pie sin problemas. Cubrir las peras con jugo de limón para impedir la decoloración.

3 Poner las peras en una placa para horno con la miel, el azúcar, las especias y el resto del jugo de limón. Cocinar en el horno precalentado a 220°C durante 10 minutos, o hasta que las peras estén tiernas. Humedecer las peras con el líquido cada tanto.

4 Retirar las peras con una espumadera y mantener tibias. Reducir el líquido hasta formar una salsa.

5 Colocar las peras tibias en el centro de platos individuales y echar un poco de salsa alrededor. Decorar con las hojas de menta y los petits fours, si se desea, y servir con el sorbete.

Sorbete

Las primeras formas de postres helados se originaron en China. Los mercaderes las introdujeron en Persia y Arabia, y luego en Italia. Los chefs de Le Cordon Bleu han creado este Sorbet au Vouvray, liviano y chispeante, para el gourmand conciente de su salud. Basado en el sorbete en lugar del acostumbrado helado, no contiene ni yemas de huevo, ni crema. En porciones pequeñas, puede servirse entre la entrada y el plato principal de una cena formal, para limpiar el paladar.

Glace aux Truffes

Helado de Trufas

INGREDIENTES

8 porciones

4 trufas Perigord (fungi) pequeñas
1 litro de leche
1 vaina de vainilla, separada
10 yemas
275g de azúcar
1/2 cucharadita de oporto

PREPARACION

1 Poner las trufas, la leche, y la vainilla en una olla y dejar hervir. Retirar del fuego, tapar la olla, y dejar a un lado para que incremente el sabor durante 15 minutos. Colar, guardar tanto las trufas como la leche aromatizada.

2 Batir las yemas de huevo y el azúcar hasta que estén espesas. Agregar un poco de leche aromatizada, batiendo constantemente. Colocar en la leche que quedó en la olla, y cocinar suavemente, revolviendo, hasta que la preparación esté suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera. Retirar del fuego y dejar enfriar.

3 Picar las trufas y agregarlas a la preparación con el oporto.

4 Congelar en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho. Servir en pequeñas porciones.

Milly La Foret

Sorbete de Chocolate con Salsa de Chocolate

INGREDIENTES

8-10 porciones

Para el sorbet de chocolate

900ml de agua
200g de azúcar
100g de glucosa
150g de cacao en polvo
100g de chocolate común, cortado en trozos

Para la salsa de chocolate

100ml de agua
45g de azúcar (opcional)
100g de cacao en polvo
100ml de crema
100g de chocolate común, cortado en trozos

Para decorar

almendras cortadas y tostadas
hojas de menta fresca

PREPARACION

1 Hacer el sorbete: combinar 750ml de agua, 100g de azúcar y la glucosa en una olla y poner a hervir suavemente, revolviendo para disolver el azúcar.
2 En otra olla, poner el resto del agua y el azúcar a hervir, revolviendo cada tanto.
3 Mezclar los almíbares e incorporar de a poco el cacao en polvo.
4 Derretir el chocolate, luego pasarlo por un colador fino. Agregar el chocolate derretido a la mezcla de cacao y revolver bien. Dejar enfriar, luego congelar en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
5 Hacer la salsa de chocolate: poner el agua a hervir con el azúcar, si se desea. De a poco agregar el cacao en polvo, revolviendo constantemente. Incorporar la crema. Derretir el chocolate en un *bain marie* (o un hervidor doble) e incorporarlo a la salsa.
6 Poner las porciones de sorbete en copas para postres, echar encima la salsa y las almendras tostadas. Decorar con hojas de menta.

Un Festin de Moda

Los chefs de Le Cordon Bleu crearon este sorbete de chocolate para Sonia Rykiel que ha inspirado la moda y la decoración francesas con sus creaciones. Una cena en su homenaje se llevó a cabo en Milly La Forêt, y el postre lleva el nombre de esta ocasión.

Truffes Glacees a la Cannelle

Trufas Heladas de Chocolate y Canela

INGREDIENTES

8 porciones
cacao en polvo, cernido

Para el helado de canela

500ml de leche
2 ramas de canela
6 yemas
100g de azúcar

Para el ganache

250ml de crema
45g de azúcar
250g de chocolate común, picado

PREPARACION

1 Hacer el helado: poner la leche y la canela en una olla, dejar hervir. Retirar del fuego, tapar la olla y dejar a un lado para que adquiera más sabor durante 15 minutos.
2 En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Verter un poco de la leche caliente, batiendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche en la olla y cocinar a fuego lento, revolviendo todo el tiempo, hasta que la preparación esté suficientemente espesa para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera. Pasar la preparación a un recipiente a través de un colador, y dejar enfriar por completo.
3 Dejar a un lado un poco de la preparación para servir como salsa. Congelar el resto en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
4 Usar una cuchara para helado, y hacer bolas de aproximadamente 6 cm de diámetro. Acomodarlas en una bandeja para horno en una sola capa y congelarlas hasta que estén bien firmes.
5 Hacer el ganache: Calentar la crema con el azúcar, revolviendo para disolver. Verter la crema caliente sobre el chocolate picado y revolver hasta que se haya derretido y se forme una mezcla pareja. Enfriar hasta que quede apenas tibio.
6 Sumergir las bolas de helado en el ganache líquido cubriéndolas por completo. Luego pasarlas por cacao en polvo.
7 Colocar en el centro de platos individuales un poco de la preparación de canela. Colocar 2 o 3 trufas encima y servir de inmediato.

Financier Pistache

Tortas Esponjosas de Pistacho

INGREDIENTES

para alrededor de 100

125g de almendras molidas
350g de azúcar impalpable/fina/flor
125g de harina
250g de claras de huevo, batidas a punto de nieve
250g de mantequilla, derretida hasta oscurecerse, y pasada por colador
30g de pasta de pistacho

PREPARACION

1 Enmantecar y enfriar algunos moldes redondos pequeños.
2 Mezclar suavemente todos los ingredientes y llenar todos los moldes que permita la masa.
3 Cocinar en horno precalentado a 200°C durante 10 minutos. Dejar enfriar.

Tuiles au The

Bizcochitos Delgados de Te

INGREDIENTES

para alrededor de 50

20g de té, humedecido en 4 cucharadas de agua hirviendo
200g de azúcar impalpable/fina/flor
60g de harina
100g de almendras picadas
125g de mantequilla, derretida hasta oscurecerse, y pasada por colador

PREPARACION

1 Mezclar todos los ingredientes y dejar descansar durante 1 hora.
2 Colocar pequeñas cucharadas de la mezcla en una bandeja para horno enmantecada. Aplastar y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Retirar las tejuelas y dejar reposar en un palo de amasar aceitado para que adquieran su forma.

Macarons Cafe

Almendrados de Cafe

INGREDIENTES

para alrededor de 60

125g de almendras molidas
300g de azúcar impalpable/fina/flor
150g de claras de huevo, batidas a punto de nieve
15g de azúcar
1 cucharadita de extracto de café

Para el ganache

3 1/2 cucharadas de crema
45g de chocolate común, picado

PREPARACION

1 Hacer el *ganache*: hervir la crema, verter sobre el chocolate y revolver hasta que formen una preparación pareja.
2 Mezclar suavemente todos los otros ingredientes y colocar la mezcla en una manga para formar círculos pequeños y parejos sobre una bandeja para horno enmantecada. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 15 minutos. Dejar enfriar.
3 Con los almendrados, formar un sandwich unido por el ganache.

Duchesse Cannelle

Ovalos de Canela

INGREDIENTES

para alrededor de 20

175g de almendras molidas
175g de azúcar impalpable
45g de harina, cernida
175g de claras de huevo, batidas a punto de nieve
90g de mantequilla derretida
1 cucharada de canela molida
30g de chocolate común, derretido
1 cucharada de pasta de praline
óvalos de chocolate (ver página 118), para decorar

PREPARACION

1 Mezclar las almendras molidas, el azúcar, la harina, las claras, la mantequilla derretida y la canela.
2 Colocar la mezcla en una manga y formar óvalos de 2cm de largo sobre una bandeja para horno enmantecada. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 10-12 minutos. Dejar enfriar.
3 Mezclar el chocolate y el praline y usar para unir los petits fours de a tres. Terminar con óvalos de chocolate.

TECNICAS

Es necesario aprender un conjunto de técnicas culinarias básicas para poder dominar el arte de la cocina francesa. En las páginas siguientes, los instructores de Le Cordon Bleu demuestran estas técnicas de un modo fácil de seguir y paso a paso.

TECNICAS PARA VERDURAS

Las verduras cortadas prolijamente en rodajas, dados, mirepoix, o juliana no sólo se cocinan en forma pareja, sino que lucen atractivas cuando se las sirve. Para mejores resultados, cuando se cortan verduras en rodajas o dados o cuando se pican, hay que usar un cuchillo de cocinero grande y bien afilado.

COMO CORTAR LA CEBOLLA EN RODAJAS

Las cebollas se cortan en rodajas de diferente ancho, según el uso que se les quiera dar. Pueden cortarse enteras en anillos anchos, o por la mitad en rodajas finas como se muestra aquí, para dar el toque final a una ensalada o para usar en la clásica Sopa de Cebolla Francesa. (Ver página 29.)

1 Pelar la cebolla y recortar los extremos. Eliminar la raíz, dejando un pequeño cabito.

2 Cortar la cebolla al medio, a lo largo, y colocar cada mitad con el corte hacia abajo sobre una tabla para picar.

3 Sostener del extremo de la raíz y cortar cada mitad al través hasta alcanzar la raíz.

CORTAR LAS CEBOLLAS Y LAS CEBOLLITAS ECHALOTES EN DADOS

Las cebollas se cortan en dados para usar como base de guisados, cazuelas, y sopas. El tamaño de los dados depende de la receta y pueden ir de pequeños a grandes. Las cebollas echalotes, separadas en dos secciones si es necesario, se cortan exactamente igual que las cebollas comunes.

1 Colocar las mitades de cebolla con el corte hacia abajo y hacer varios cortes horizontales desde el tallo hacia la raíz (sin atravesarla).

2 Del mismo modo, hacer varios cortes verticales, sin cortar el extremo de la raíz.

3 Por último, cortar la cebolla al través. Si se desean trozos más pequeños, seguir picando, haciendo un movimiento oscilante con el cuchillo.

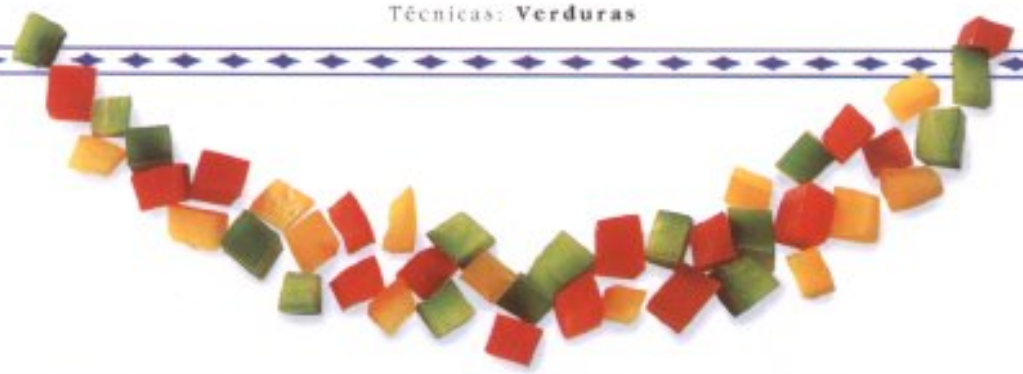
COMO PELAR Y PICAR EL AJO

Hay dos métodos para picar el ajo, el primero es con un cuchillo, el segundo con una prensa para ajo. Si se usa la prensa, el ajo quedará más fino y no tendrá fibras, pero se perderá mucho ajo. Por lo tanto, es mejor, picarlo a mano.

1 Separar los dientes de ajo, golpeando la cabeza entera con el puño.

2 Presionar cada diente con la hoja del cuchillo de cocinero. Esto lo aplastará y le hará perder la cáscara.

3 Pelar el ajo y deshacerse de la cáscara. Picarlo del tamaño que se desee, con un movimiento oscilante.



Como Quitar el Centro y las Semillas y Picar los Pimientos

Siempre hay que quitar las semillas y el centro de los pimientos antes de usar. Se los puede dejar enteros, o cortar o picar, según la receta. También se los puede pelar antes de preparar. Para ello, hay que tostarlos en el grill caliente hasta que se les oscurezca la cáscara, dejarlos enfriar un poco y luego quitarles la cáscara.

1 Cortar en redondo para quitar el centro del pimiento. Luego partirlo al medio a lo largo. Raspar para eliminar las semillas y cortar las tiras blancas.

2 Colocar las mitades de pimiento sobre una tabla de picar, presionar con firmeza y cortar a lo largo en tiras.

3 Cortar las tiras de pimiento al través formando dados. Continuar picando si se desean trozos más pequeños.

Como Hacer un Mirepoix

El mirepoix es una mezcla de verduras cortadas en dados grandes. Las verduras que se utilizan, en cantidades iguales, son: zanahoria, cebolla, apio y puerro. Se usa para dar sabor a caldos y consommés, y también se agrega a platos de carne para aumentar el sabor de los líquidos de cocción. Toma su nombre del Duque de Lévis-Mirepoix que lo creó en el siglo XVIII.

1 Cortar una zanahoria en trozos de 5cm. Recortar las esquinas y luego cortar a lo largo, en trozos gruesos si se quieren dados grandes, en trozos finos si se quieren pequeños.

2 Colocar los trozos uno al lado del otro y volver a cortarlos a lo largo en tiras de ancho parejo. A estas tiras se las conocen como bâtonnets.

3 Juntar las tiras en una pila y cortarlas al través, formando dados. Repetir esta técnica con la cebolla (ver página 132) y el apio.

Juliana de Verduras

Las tiras de verduras del tamaño de palillos de fósforos se llaman *julienne* en francés. Una mezcla de diferentes verduras, como puerros, zanahorias, y zapallitos/calabacitas/ahuyama es muy atractiva como decoración o acompañamiento. Si los zapallitos se pelan parcialmente antes de cortar, la juliana se verá aun mejor.

1 Cortar las verduras al través en trozos parejos. Cuidar que las verduras se asienten bien sobre la tabla.

2 Cortar la verdura a lo largo en rodajas bien finas, guiando el cuchillo con los dedos doblados.

3 Colocar las rodajas una sobre otra y cortar a lo largo en tiras finas, apoyando la punta del cuchillo.

Los alimentos se dejan un tiempo variable en un escabeche para que el sabor se acreciente. Al marinarse los alimentos también se vuelven más tiernos, más blandos y se conservan más tiempo.

Masa delgada Masa del grosor del papel hecha con harina y agua. Popular en Europa del Este y Grecia.

Mechar Insertar pequeños trozos de grasa en la carne para mantenerla húmeda mientras se cocina.

Mecha Grasa de cerdo o de tocino cortada en tiras y usada para dar sabor a sopas y guisados.

Mesenterio Membrana delgada surcada de un enjambre de grasa que sujeta el estómago de un animal. El mesenterio de cerdo es el más común. Con frecuencia se lo usa para mantener unida la carne rellena.

Mignon También conocido como filet mignon o tournedos. Un bife redondo y pequeño, cortado de una tajada de carne tierna.

Mijoté Plato cocinado con mucha lentitud.

Mirepoix Lleva el nombre del Duque de Lévis-Mirepoix, siglo XVIII. Mezcla de verduras cortadas en dados, que contiene en partes iguales zanahoria, cebolla, apio, y puerro. Usada en muchas recetas francesas para realzar el sabor de otros ingredientes.

Molde con resorte Molde de metal para tortas que tiene una base que puede desprenderse del costado. Útil para desmoldar tortas y postres blandos o frágiles.

Molde para Charlotte Molde profundo de aluminio con los lados ligeramente oblicuos. En general tiene dos asas que ayudan a desmoldar.

Mollejas Ris en francés. Las glándulas del timo alrededor del cuello y el corazón. Las mollejas vacunas son las que se se encuentran con más facilidad.

Mortero utensilio antiguo usado para moler o hacer puré ingredientes. Consiste en un recipiente (mortero) y un utensilio pesado (mano de mortero) para moler.

Mousse de hígado Mousse de foie en francés. Un ingrediente blando, semejante al pâté, que se compra comercialmente.

Mousseline Mousse dulce o salada que contiene una gran proporción de crema.

Muselina Tela blanca un tanto abierta, usada para colar ingredientes.

Nage ver Court bouillon

Parisienne/Noisette Verdura o fruta cortada en forma de bolita usando una cuchara Parisienne.

Paupiette Trozo delgado de carne o pescado envuelto alrededor de un relleno o de mousseline, enrollado, y asegurado con una banda o palillos de madera para cocktails.

Pelar Quitar la piel o la cáscara a una fruta o una verdura usando un cuchillo pequeño o un pelador de verduras.

Pimienta Mignonette Granos de pimienta blanca o negra apenas molidos.

Pistou Salsa hecha con ajo pisado, albahaca, y aceite de oliva o manteca. Se pueden agregar tomates.

Punto de bola Azúcar y almíbar hervidos hasta 120°C en un termómetro para azúcar. En ese punto se formará una bolilla firme y flexible cuando se hunde el almíbar en agua helada.

Quatre-épices/Cuatro especias Mezcla de pimienta molida, nuez moscada, clavo de olor y canela, usada con frecuencia como condimento para aves o animales de caza.

Quenelle Guarnición de forma oval, hecha tradicionalmente de mousseline de pescado. Ahora se refiere a cualquier comida que se sirve con forma de óvalo.

Reducir Hervir un líquido en una olla sin tapar para que se evapore y produzca un sabor más concentrado.

Refrescar Enfriar ingredientes con rapidez sumergiéndolos en agua helada, para interrumpir el proceso de cocción.

Resudar Cocinar verduras, como puerros y cebollas, a fuego lento hasta que se ablanden con su propio vapor.

Rouille Salsa espesa de color oscuro, hecha con pimientos colorados, papas, y aceite de oliva, servida tradicionalmente con bouillabaisse.

Roux Mezcla de mantequilla y harina, usada como espesante. Puede ser blanca, dorada o marrón, según el tiempo de cocción de la mantequilla.

Ruqueta o rúcula, roquette en francés y rucola en italiano. Hierba para ensalada con un gusto picante distintivo.

Sauter/Saltear Cocinar o dorar alimentos a fuego fuerte en mantequilla o aceite, o en una mezcla de ambos.

Sellar Freir un ingrediente a fuego fuerte hasta que los bordes se hayan afirmado para sellar dentro los jugos.

Seta Cèpe en francés y porcini en italiano. Hongo silvestre con un sombrero marrón redondo y un tallo grueso que se ensancha en la base. Cuando se lo cocina, es muy rico en sabor y suave en textura.

Soupçon Cantidad muy pequeña de un ingrediente.

Sûpreme/Suprema Pechuga de pollo sin piel que tiene unida un poco del hueso del ala.

Terrina Molde rectangular o redondo hecho de porcelana, vidrio o metal enlozado. Usado con frecuencia para dar forma a pâtés.

Tornear Cortar las verduras en forma de cilindro, tradicionalmente con siete lados.

Tournedos También conocido como filet mignon. Trozo redondo de carne, cortado del centro del filete.

Tureen Recipiente grande con una tapa en forma de cúpula para servir sopa.

Vinagre balsámico Vinagre de sabor dulce hecho a partir de la fermentación lenta de uvas, oriundo de Modena, al norte de Italia.

Vinaigrette Aderezo usado comúnmente con ensaladas. En general consiste en aceite, vinagre y condimentos.

Como Limpiar y Cortar los Hongos

Hay que elegir hongos firmes y que no estén secos, pero que no tengan pedazos mojados. Los hongos cultivados comunes deben limpiarse con cuidado con toallas de papel mojadas, en lugar de lavarse, porque pierden la consistencia con mucha facilidad.

1 Recortar los tallos de los hongos de modo que el sombrero quede separado, guardar los recortes para caldos, sopas o rellenos.

2 Sostener cada hongo, con el lado del tallo hacia abajo y cortarlo verticalmente en rodajas parejas, de arriba hacia abajo.

3 Antes de usar, los hongos silvestres deben ser seleccionados, cepillados o lavados, según el grado de suciedad que tengan.

Como Tornear Hongos

Los hongos torneados son una decoración elegante para cualquier plato. Para prepararlos se necesita un cuchillo afilado y un poco de práctica. La clave es ser capaz de hacer girar el hongo mientras se hace girar el cuchillo. La forma de estrella en la parte superior del hongo es un opcional que agrega un efecto decorativo.

1 Recortar el tallo. Sostener un cuchillo de pelar contra el hongo, manteniendo un ligero ángulo, y abrir un canal desde el centro del sombrero hacia el borde.

2 Seguir haciendo canales hasta que toda la superficie del hongo esté torneada. Cortar una superficie de nivel en la parte superior del hongo.

3 Usar la punta del cuchillo para presionar la forma de una estrella de 5 o 6 puntas en el centro del sombrero. Frotar con jugo de limón para impedir la decoloración.

Como Tornear Alcauciles/Alcachofas

Los alcauciles/alcachofas pueden cocinarse enteros o, como en esta técnica, "torneados" para exponer el corazón tierno que está oculto dentro del alcaucil. Hay que usar un movimiento de sierra de arriba hacia abajo con el cuchillo, torneando lentamente el alcaucil/alcachofa para eliminar todas las hojas.

1 Cortar el tallo del alcaucil/alcachofa en su base para eliminar todas sus fibras. Colocar el alcaucil/alcachofa de costado y cortar la parte superior de las hojas, asegurándose de no cortar ninguna parte del corazón.

2 Eliminar todas las hojas exteriores, torneando a medida que se avanza. Cortar el cono suave de hojas en el centro del alcaucil/alcachofa, dejando sólo el corazón. Recortar todas las áreas verde oscuro que quedaran en la base.

3 Inmediatamente frotar el alcaucil/alcachofa con una mitad de limón para impedir la decoloración. Cocinarlo en agua hirviendo durante 15-20 minutos. Retirar la parte pilosa que recubre el corazón.

Verduras Parisienne

Esta es una forma de preparar verduras para acompañamiento que en principio sólo se usó con las papas, pero también se pueden cortar así otros ingredientes como los zapallitos/calabacitas, los pepinos y los melones.

1 Insertar un instrumento para cortar bolitas de melón de tamaño mediano en la pulpa de la verdura y formar con cuidado una bolita.

2 Cuando la bolita se haya completado, retirar con cuidado el utensilio y colocar la bolita en un recipiente.

Como Tornear las Verduras de Forma Tubular y Redonda

Las verduras torneadas son una marca distintiva de la cocina clásica francesa. Tradicionalmente tienen siete lados, pero esto no es esencial en la medida en que cada verdura tenga una forma prolija de barril o de aceituna, y todas tengan un tamaño uniforme. Los zapallitos/calabacitas, los nabos, los pepinos, el apionabo y las papas, todos se tornean del mismo modo.

1 Cuando se tornean verduras tubulares, como las zanahorias o los zapallitos/calabacitas/abuyama, comenzar cortándolas en trozos de 5cm.

2 Colocar cada trozo con el corte hacia abajo sobre una tabla de picar. Cortar cada trozo a lo largo por la mitad o en cuatro si es demasiado ancho.

3 Recortar todos los bordes puntiagudos y pelar de arriba hacia abajo en un rápido movimiento curvo.

4 Seguir dando a cada trozo la forma de un barril haciéndolo girar ligeramente después de cada corte.

Tomates Concassees

Los tomates pelados, sin semillas y picados, o tomates *concassées*, se usan como base de muchas salsas, guisados y sopas. También se los puede usar como acompañamiento. Es importante elegir tomates firmes y maduros —si son demasiado blandos se desharán al pelarlos.

Una vez que se hayan pelado y picado, deben usarse bastante rápido, si no comenzarán a perder parte de su textura y su sabor.

El término tomates concassées también puede referirse a tiras de tomate.

1 Con un cuchillo afilado, quitar a los tomates el centro, luego darlos vuelta y hacerles una cruz en la base.

2 Echar los tomates en agua hirviendo durante 10-30 segundos, hasta que la piel comience a separarse.

3 Retirar los tomates con una espumadera y sumergirlos en agua fría para detener la cocción.

4 Cuando estén fríos, pelar los tomates, cortarlos al través por la mitad, y exprimirlos sobre un colador para eliminar todas las semillas.

5 Colocar las mitades de tomate sobre una tabla de picar con el corte hacia abajo y cortarlas en tiras.

6 Picar las tiras de tomate al través para que se formen dados, guiando con cuidado el cuchillo con los dedos doblados.

Como Picar Hierbas Frescas

Las hierbas frescas pueden picarse usando un cuchillo de cocinero, o una *mezzaluna*, un cuchillo curvo con dos mangos. Si se pican grandes cantidades de hierbas frescas, es mejor usar una procesadora de alimentos, asegurándose de no picarlas de más.

1 Quitar las hojas de los tallos de la hierba y apilarlas en una tabla para picar.

2 Picar las hierbas del tamaño deseado, usando el cuchillo en un movimiento oscilante.

Bouquet Garni

El bouquet garni es un atado de hierbas aromáticas, como hojas de laurel, perejil, romero, y tomillo, algunas veces envueltas en hojas de puerro y atadas con un hilo. Siempre se retira al final de la cocción.

Tecnicas para Pescados y Mariscos

Hay muchas técnicas intrincadas en la preparación de mariscos; pero vale la pena aprenderlas para no desperdiciarlos. Un cuchillo para ostras y otro para hacer filetes son buenas inversiones para el cocinero consagrado a los frutos de mar.

Como Limpiar Ostras y Almejas

Las ostras y las almejas pueden prepararse al vapor, fritas, o hervidas, y con frecuencia se las sirve crudas en la mitad inferior de su conchilla. Este proceso requiere cierta práctica; antes de comenzar, quitar todo el barro y las algas de la conchilla, pero no es necesario frotarlas o ponerlas en remojo.

1 Sostener la conchilla redondeada de la ostra en un repasador/paño de cocina. Insertar la punta de un cuchillo para ostras cerca de la articulación de las valvas. Girar el cuchillo para forzar a que se abra.

2 Deslizar el cuchillo al interior de la parte superior de la conchilla, para liberar el pequeño músculo que sujeta la ostra a la valva. Retirar la parte superior con cuidado.

3 Aflojar la carne de la parte inferior de la conchilla, dejando a la ostra en sus jugos dentro de la misma. Retirar los restos de conchilla que hayan caído sobre la ostra.

Como Pelar y Desnervar Camarones y Langostinos

Los camarones y los langostinos crudos se pelan y se desnervan del mismo modo. Es importante retirar el nervio intestinal porque al cocinarlo adquiere un sabor arenoso.

1 Retirar la cabeza del camarón. Con cuidado, quitar la cáscara y la sección de la cola, si se desea.

2 Hacer un corte superficial a lo largo de la parte de atrás del camarón, usando un pequeño cuchillo afilado.

3 Con cuidado, retirar el nervio intestinal, preferentemente en un solo movimiento. Enjuagar el camarón después de desnervarlo.

Como Pelar y Hacer Filetes de un Pescado Plano

Algunos pescados planos, como el lenguado y la platija, pueden pelarse antes de ser cortados en filetes. Otros, como el rodaballo y el turbo, tienen que ser cortados en filetes primero y luego se les retira la piel. En estos casos, hay que cortarlos como se muestra en los pasos 3-6, luego colocar los filetes con la piel hacia abajo en la tabla de picar. Hacer un pequeño corte en el extremo de la cola para separar la piel de la carne. Sujetando la cola, deslizar la hoja del cuchillo entre la piel y la carne, hasta que todo el filete quede pelado.

1 Con la punta de un cuchillo para hacer filetes, cortar la piel cerca del extremo de la cola del pescado para aflojarla. Dar vuelta el pescado y cortar la piel del otro lado.

2 Sujetando con firmeza el extremo de la cola del pescado, separar la piel de la carne a ambos lados del pescado plano. Un poco de sal puede ayudar a sostener la piel.

3 Con un cuchillo para hacer filetes, comenzar a retirar los filetes. Cortar el pescado desde detrás de la cabeza y y hacer una hendidura siguiendo la línea natural de la columna.

4 Manteniendo el cuchillo plano, deslizar la hoja en un movimiento suave entre la carne y los huesos, comenzando en la cabeza y terminando en la cola.

5 Separar el filete de pescado y quitar las pequeñas espinas que quedan en el borde y todas las membranas oscuras o huesos que puedan quedar adheridos.

6 Cortar los filetes adyacentes del mismo modo. Dar vuelta el pescado y repetir los pasos 3-5 para los otros dos filetes. Los huesos pueden usarse para caldo, si se desea.

Como Quitar las Espinas a un Pescado Redondo para Rellenar

A los pescados redondos como el róbalo, la caballa, el salmonete y la trucha se les suelen quitar las espinas desde atrás. Cuando se usa esta técnica, la carne del pescado se mantiene intacta y se la puede rellenar. El pescado debe prepararse (ver Cómo Preparar un Pescado Redondo, página 139) antes de quitarle las espinas.

1 Trabajando desde la cabeza del pescado, cortar siguiendo a la columna hasta el extremo de la cola con un cuchillo para cortar filetes. No atravesar por completo el pescado.

2 Con la punta del cuchillo, aflojar la carne de ambos lados del hueso, con cuidado de no atravesar el pescado.

3 Cortar la columna desde la cola hasta la cabeza usando unas tijeras. Retirar el hueso con los contenidos del estómago. Usar pinzas para retirar todas las espinas pequeñas.

Como Preparar un Pescado Redondo y Cortarlo en Tajadas

Cuando se prepara un pescado redondo, deben eliminarse las aletas, las escamas, las branquias y contenido del estómago. Una variedad de pescados grandes puede cortarse en tajadas. Una tajada de 2cm de ancho es ideal para hacerla a la plancha, frita, hervida o al horno. La carne de la cola puede hacerse filete, y usarse para hacer una mousse de pescado, o cocinarse del mismo modo que las tajadas.

1 Con un par de tijeras de cocina, cortar las aletas de ambos lados de la cola. Luego cortar las aletas de la panza y de la parte de atrás del pescado.

2 Sacar las escamas, pasando la parte de atrás de un cuchillo de cocinero desde la cola hasta la cabeza. También se puede usar un descamador. Enjuagar el pescado bajo el chorro de agua fría.

3 Cortar el pescado al través en tajadas parejas. Seguir con todo el pescado hasta que la cola se haga demasiado pequeña para sacar una tajada.

Como Quitar las Entrañas, Hacer Filetes y Pelar un Pescado Redondo

A los pescados pequeños se les pueden quitar las entrañas a través de las branquias, pero los contenidos del estómago de pescados más grandes, como el salmón que se muestra aquí, tienen que ser retirados a través del estómago. Dominar el arte de hacer filetes de un pescado redondo como se describe en los pasos 2-3 asegura que se desperdicie una mínima cantidad de carne.

1 Cortar las escamas del pescado (pasos 1-2 arriba). Cortar a lo largo la panza del pescado. Aflojar los contenidos del estómago y arrancarlos.

2 Con un cuchillo afilado, cortar a lo largo a la altura de la columna del pescado, desde detrás de la cabeza hasta la cola. Mantener el cuchillo nivelado con la columna y deslizarlo junto a los huesos. Cortar el filete de pescado.

3 Dar vuelta el pescado, y retirar el segundo filete del mismo modo.

4 Sujetar la cola del pescado y deslizar la hoja del cuchillo contra la carne (cortando lo más cerca posible) para retirar la piel. Repetir para el otro filete.

Tecnicas para Aves y Animales de Caza

Aves es el término genérico para referirse a pollos, patos y pavos, que han sido criados para comer. Las técnicas que siguen se relacionan con estas aves, pero también pueden usarse con aves salvajes que se cazan. El conejo es un miembro de la familia "peluda" de los animales de caza.

Como Atar un Ave

Atar un ave sirve a varios propósitos: cierra la cavidad del animal y mantiene al ave y sus jugos unidos durante el proceso de cocción. También ayuda a que el ave mantenga una buena forma, lo que a su vez facilita el trozado.

1 Hacer pasar un hilo por debajo de la cola y alrededor de las patas, y atarlo para asegurar sobre la parte superior de las patas.

2 Estirar el hilo alrededor y por debajo de las patas para que queden bien pegadas al cuerpo. Dar vuelta el ave.

3 Pasar el hilo alrededor de las alas. Atar los dos extremos para asegurar el ave.

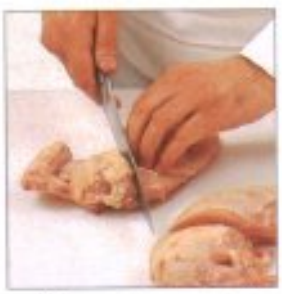
Como Trozar el Ave en Seis u Ocho Piezas

Las aves pueden trozarse en seis u ocho piezas, según el tamaño del animal y el uso que se le quiera dar. Cuando se lo troza de este modo, el hueso de atrás se elimina, y el ave se separa en trozos de igual tamaño.

1 Cortar la piel entre las patas y las pechugas. Hacer girar las patas para romper la articulación. Retirar las patas.

2 Cortar a lo largo del hueso del pecho y a través del huesito de la suerte con tijeras para trozar, desde la cola hasta el cuello.

3 Abrir el ave y cortar el hueso de atrás con las tijeras de trozar. Dejar unida la articulación de las alas.



4 Para seis trozos: cortar las pechugas en mitades sobre la diagonal de modo que el ala quede adherida.

5 Para ocho trozos: cortar las patas por la mitad en la articulación entre el muslo y la pata.

Como Separar las Pechugas de Pato

Las carnosas pechugas de pato se llaman *magrets* en francés. Esta técnica para separar las pechugas del resto del ave asegura que la mayor cantidad de carne se retire en cada trozo. Las pechugas de pollo se pueden separar del mismo modo.

1 Con un cuchillo para deshuesar, cortar con cuidado el huesito de la suerte en su posición, justo en el extremo del cuello del pato. Descartar el huesito.

2 Cortar entre las patas y la pechuga del pato, y luego torcer las patas para quebrar la articulación del muslo.

3 Cortar a lo largo un lado del hueso del pecho y con cuidado arrancar la carne de la pechuga de las costillas. Repetir del otro lado.

Como Deshuesar una Pata de Pavo

Retirar el hueso de la pata de un pavo es una técnica muy útil para aprender. Una pata deshuesada es una bolsa natural para rellenos y es un trozo prolijo para cortar.

1 Con un cuchillo para deshuesar, cortar desde la parte de arriba de la pata siguiendo la línea del hueso. Usar movimientos cortos y punzantes de cuchillo para aflojar la carne del hueso. Tratar de no atravesar demasiado la carne o la piel.

2 Escarbar alrededor de la articulación de la pata con el cuchillo, aflojando con cuidado toda la carne del hueso. No trabajar hasta abajo, sino detenerse a 5cm del final de la pata.

3 Tirar toda la carne hacia atrás para dejar el hueso al descubierto. Con un hacha o un cuchillo de cocinero, cortar el hueso, dejando una pequeña porción al final de la pata y volver a darle forma. El hueso puede usarse para dar sabor a un caldo o a una salsa.

Como Deshuesar un Conejo

El conejo es una carne muy popular en Francia. Es carne magra que necesita humedecerse durante la cocción, por eso con frecuencia se la encuentra en guisados. Aquí, el conejo se deshuesa por completo, de modo que la carne puede usarse en una terrina.

1 Con un cuchillo para deshuesar, retirar las patas delanteras del conejo: cortar entre los hombros y el hueso del pecho, y hacer girar para quebrar la articulación. Deshuesar las patas delanteras con cuidado quitando toda la carne que sea posible.

2 Empujar hacia abajo las patas traseras para separar los huesos de la pelvis. Comenzando con la articulación de la cadera, retirar la carne de uno de los huesos de las patas. Cortar alrededor para aflojar la carne del hueso de la espalda.

3 Levantar y quitar el hueso de la espalda. Separar el hueso del pecho y quitar la carne de las costillas. Seguir raspando la carne de los demás huesos, hasta que sólo quede carne. Los huesos pueden usarse para hacer caldo.

Tecnicas para Carnes

Estas técnicas pueden ser llevadas a cabo por un carnicero, pero es útil saber cómo hacerlas en casa. Hay que elegir carne que parezca y huela fresca. Evitar la carne que parece seca, tiene un color grisáceo, o está demasiado húmeda.

Como Desgrasar el Lomo de Vaca y Cortar Tournedos

El lomo/filete/solomillo es el más lujoso de los cortes de carne vacuna. Para quitarle la grasa se necesita un cuchillo afilado y un pulso firme para que no se pierda ningún trozo importante de carne. Una sección pequeña de carne conocida como el músculo cadena puede estar adherido al lomo; debe retirárselo porque se endurece al cocinar. Los tournedos suelen ser conocidos como filetes mignon. Se cortan del extremo grueso del lomo.

1 Con un cuchillo de cocinero, recortar todos los excesos de grasa y fibras que rodean al lomo. Retirar el músculo cadena, y usarlo en un guisado, si se desea.

2 Insertar el cuchillo bajo la membrana blanca, o "piel plateada" que rodea a la carne. Arrancar un extremo de la membrana y tirar para que se separe del lomo.

3 Cortar en tournedos: comenzar con el extremo grueso del lomo y cortar en rodajas gruesas. Asegurar un hilo alrededor de ellas, para mantener la forma durante la cocción.

Como Cortar Carne en Dados

Gran variedad de cortes de carne puede usarse en guisados. Cogote, paleta, o maruchа son los más económicos. Otras carnes, como ternera, cerdo, cordero y venado, pueden cortarse del mismo modo.

1 Con un cuchillo de cocinero, recortar toda la grasa o las fibras de la carne.

2 Cortar la carne contra la fibra en tiras del mismo ancho.

3 Cortar cada tira de carne para formar los cubos de igual tamaño.

Como Golpear Escalopes

Pueden cortarse escalopes de ternera, carne o aves, e inclusive de abalone/loco (ver página 58). Golpear la carne la hace más tierna y también agranda el escalope; esto es útil si el escalope va a llevar relleno y luego va a ser enrollado.

1 Colocar la carne entre papel no adherente y golpear con el palo de amasar.

2 Seguir golpeando la carne hasta alcanzar el espesor deseado.

Como Preparar el Extremo del Cuello del Cordero

El extremo del cuello de cordero llamado carré d'agneau en francés, es una de las formas elegantes en las cuales se presenta el cordero. La misma técnica se usa cuando se preparan dos carrés para hacer una corona rostizada. Asegurar los dos carrés preparados con hilo de cocina y rellenar el centro de la corona.

1 Recortar toda la grasa del cordero excepto por una capa de 1,25cm. Hacer muescas en la capa de grasa que queda.

2 Cortar la tira de grasa del cordero que conecta el tejido debajo del hueso del espinazo.

3 Colocar el cordero de costado, y con un hacha o un cuchillo de cocinero, retirar el hueso del espinazo.

4 Cortar a lo largo en ambos lados de las costillas desde las puntas de los huesos hasta 5cm.

5 Retirar toda la carne entre las costillas. Limpiar los huesos con la parte de atrás del cuchillo.

ENTRADAS: SOPAS

En este capítulo, Le Cordon Bleu presenta una serie de recetas de sopas, tartas, ensaladas y terrinas que reflejan tanto la cocina tradicional como la nueva cocina francesa. Muchas de estas entradas son livianas, o lëgëres en francés, para satisfacer las exigencias de los gourmets modernos. Otras son sustaciosas y cuando se las sirve en porciones más abundantes se convierten en un plato principal ideal para el almuerzo

Tecnicas para Caldos

Los caldos son la base de la cocina francesa, y el elemento clave de la mayoría de las sopas, salsas y guisados. Se mantienen en el refrigerador hasta 2 días, o en el freezer hasta 1 mes.

Caldo de Pescado

Los huesos de pescados blancos como platija, lenguado o merluza son los mejores para el caldo. Hay que evitar los huesos de pescados aceitosos, como caballa o bacalao. Se pueden usar las cabezas de pescado, pero se deben retirar primero los ojos y las branquias.

INGREDIENTES

2.5kg de huesos de pescado
5 litros de agua
500ml de vino blanco seco
1 cebolla grande, cortada en cuatro
100g de hongos, picados en trozos grandes
12 granos de pimienta negra
un bouquet garni

PREPARACION

1 Lavar bien los huesos de pescado. Cortarlos en trozos y ponerlos en una olla grande con el resto de los ingredientes.
2 Dejar que rompa el hervor, y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Retirar toda la espuma de la superficie del caldo hirviendo.
3 No dejar que el caldo se cocine más de 20 minutos o se volverá amargo. Colar el caldo.

Caldo de Pollo

El caldo de pollo es quizás el más versátil de todos los caldos. Cuando se hace caldo de pollo, se puede usar el pollo entero, presas de pollo, o sólo la carcaza del ave.

INGREDIENTES

1 pollo, de aproximadamente 3kg
750g de mirepoix de verduras (ver página 133)
5 litros de agua
1 tomate, cortado en cuatro
3 dientes de ajo pisados
12 granos de pimienta negra
un bouquet garni

PREPARACION

1 Poner el pollo en una olla con agua fría, y dejar hervir a fuego lento. Colar y enjuagar el pollo, luego volver a ponerlo en la olla. Agregar el resto de los ingredientes y dejar hervir.
2 Cocinar durante 3 horas. Retirar la espuma o la grasa que flota en la superficie durante la cocción.
3 Retirar el pollo del caldo y guardar para otro uso. Colar el caldo.

Caldo de Carne y de Ternera Oscuro

Los huesos de la carne vacuna o de ternera se doran al horno con verduras aromáticas, luego se cocinan a fuego lento para hacer caldo. Poner los huesos en el horno agrega color y sabor al caldo, lo que es ideal para todas las salsas con base de carne.

INGREDIENTES

3kg de huesos de vaca o de ternera
750g de mirepoix de verduras (ver página 133)
150g de tomates concassées (ver página 136)
250ml de vino blanco seco
1 cucharada de puré de tomate
12 granos de pimienta negra
un bouquet garni
5 litros de agua

PREPARACION

1 Poner los huesos en el horno caliente junto con el mirepoix; esto permite que se liberen todos los sabores.
2 Colocar los huesos y el mirepoix en una olla grande. Agregar el resto de los ingredientes, y suficiente agua para cubrir.
3 Poner el caldo a hervir y eliminar toda la espuma que flote en la superficie. Bajar el fuego y cocinar el caldo durante 3 1/2–4 horas; cuanto más tiempo se cocine el caldo más contundente será.
4 Pasar el caldo por un colador, y secar la superficie con toallas de papel para retirar todo el exceso de grasa que sea posible.

Caldo de Ternera Claro

El caldo de ternera claro difiere del oscuro en que los huesos no se tuestan en el horno. Tostar los huesos hace que el caldo adquiera un color oscuro; para el caldo de ternera claro es esencial que los ingredientes no tengan demasiado color.

INGREDIENTES

3kg de huesos de ternera picados
750g de mirepoix de verduras (ver páginas 133)
5 litros de agua
3 dientes de ajo pisados
12 granos de pimienta negra
un bouquet garni

PREPARACION

1 Poner los huesos de ternera en una olla grande con agua suficiente para cubrir, dejar hervir, y cocinar durante 10 minutos. Colar y enjuagar los huesos.
2 Volver a colocar los huesos de ternera a la olla, agregar el resto de los ingredientes, y dejar hervir. Bajar el fuego y cocinar durante 3-4 horas. Eliminar toda la espuma o grasa que flote en la superficie durante la cocción.
3 Pasar el caldo a través de un colador cubierto con una muselina.

Caldo de Pollo Clarificado

Este se usa para hacer sopas claras, gelatinas y aspics. Esta receta es para caldo de pollo, pero el de carne puede clarificarse del mismo modo.

INGREDIENTES

carne de 2 patas de pollo
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
3 tomates concassées (ver página 136)
4 claras, ligeramente batidas
sal y pimienta molida en el momento
2 litros de caldo de pollo

PREPARACION

1 Preparar la mezcla de clarificación: mezclar la carne de las patas de pollo con el mirepoix, los tomates, y las claras. Condimentar con sal y pimienta.
2 Mezclar la preparación de clarificación y el caldo en una olla grande. Poner a hervir a fuego lento, revolviendo constantemente. Cuando las claras comiencen a solidificarse en una capa blanda en la superficie del caldo, dejar de revolver. Cocinar a fuego suave durante 20-25 minutos.
3 Con cuidado pasar el caldo por un colador forrado con una muselina. No presionar los sólidos que queden en el colador o las impurezas regresarán al caldo.

Jugo de Carne

El jugo de carne es una salsa espesa hecha con caldo. Es una cruza entre un caldo y un glaseado de carne, tanto en el sabor como en la consistencia. La carne vacuna, la ternera, e inclusive el pollo pueden usarse para hacer un jugo de carne.

INGREDIENTES

1kg de huesos de carne, ternera o pollo picados
500g de mirepoix de verduras (ver página 133)
2 cucharadas de aceite vegetal
unos 2 litros de caldo oscuro

PREPARACION

1 Tostar los huesos y el mirepoix en el aceite en horno caliente hasta que estén bien dorados. Escurrir todo exceso de grasa.
2 Desprender los sedimentos de la fuente con suficiente caldo oscuro para cubrir los huesos y dejar que se reduzca a la mitad. Retirar del fuego y pasar el jugo de carne por un colador.

Glaseado de Carne

Un glaseado de carne o demi-glace, es un caldo coagulado y concentrado que se agrega a salsas por cucharadas. Cualquier caldo de carne o de ave puede reducirse a un glaseado, pero el de carne vacuna es el más popular.

INGREDIENTES

2.5litros de buen caldo de carne o de ternera

PREPARACION

1 Cocinar el caldo a fuego mediano durante 8-10 horas, eliminando de la superficie toda espuma o grasa, hasta que el caldo se haya reducido a un jarabe espeso. A medida que el caldo se va reduciendo, ir cambiando de olla.
2 Retirar del fuego y pasar por un colador.

Tecnicas para Huevos

Es difícil imaginar una cocina sin huevos: se los puede comer solos o usar en combinación con otros ingredientes en innumerables platos diferentes, la lista parece no tener fin.

Como Separar un Huevo

Es fácil separar los huevos si se usa la cáscara. Como alternativa, se puede filtrar la clara a través de los dedos o usar un separador de huevo. Muchas recetas piden huevos separados en claras y yemas, por eso es una técnica importante para aprender.

1 Partir el huevo en el lugar más grueso en el borde de un recipiente. Abrirlo, y dejar que la clara se deslice.

2 Pasar repetidas veces la yema de una mitad de la cáscara a la otra, para que se separe el resto de la clara.

Para separar un huevo con los dedos: partir el huevo en un recipiente, tomando la yema con los dedos.

Como Separar un Huevo

Huevos Pochés

Se pueden hacer huevos pochés en agua, caldo o vino. El secreto para tener éxito con esta técnica es agregar vinagre al agua. El vinagre hace que la clara se mantenga unida, y ayuda a que el huevo conserve su forma. El vinagre es innecesario si se cocina el huevo en caldo o vino.

1 Poner una olla de agua a hervir con 3 cucharadas de vinagre. Romper el huevo en un recipiente. Reducir el fuego y, con cuidado, deslizar el huevo en el agua hirviendo.

2 Cocinar el huevo durante 3-4 minutos; la clara debe estar cocida y la yema suave al tacto. Retirar el huevo con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel.

3 Si no se usa en el momento, mantener el huevo pochê en un recipiente de agua tibia hasta que esté listo para usar. Recortar los bordes desparejos para que el huevo luzca prolijo al servir.

Huevos Fritos

Los huevos fritos son un acompañamiento clásico francés. Es esencial que el aceite esté bien caliente cuando se fríe, alrededor de 190°C. Un trozo de pan blanco viejo agregado al aceite debe tostarse en un minuto cuando se alcanza esta temperatura.

1 Deslizar con cuidado el huevo en el aceite. Plegar la clara sobre la yema con 2 cucharas de madera.

2 Cuando la yema esté cubierta, cocinar el huevo durante 1 minuto, o hasta que esté hecho a gusto.

3 Retirar el huevo frito con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel antes de servir.

Como Hacer un Crepe

El más celebre de todos los crêpes debe ser el Crêpe Suzette (ver página 105), siempre un postre elegante, en especial cuando se lo flambea en la mesa. El secreto de una masa perfecta para crêpes es dejar que repose al menos 30 minutos antes de usar. Esto permite que los gránulos de fécula se expandan y produzcan el efecto de encaje cuando los crêpes se cocinan.

1 Calentar un poco de mantequilla clarificada en una sartén para crêpes. Eliminar el exceso y, con un cucharón, echar masa suficiente como para cubrir la base. De inmediato, inclinar la sartén de modo que la base quede cubierta de un modo parejo.

2 Cocinar el crêpe hasta que comience a hacer burbujas en la superficie y los bordes se vuelvan ligeramente oscuros. Usar un cuchillo paleta para aflojar con cuidado los bordes del crêpe.

3 Dar vuelta el crêpe con un cuchillo paleta (o tratar de hacerlo dar vuelta con un movimiento rápido de la muñeca), y cocinar durante unos segundos hasta que el otro lado esté ligeramente dorado. Deslizar el crêpe fuera de la sartén.

Como Hacer una Omelette

Hacer una omelette es una técnica fundamental en la cocina francesa. Hay tres tipos diferentes: dobladas, planas, y soufflés. La omelette doblada, que se muestra aquí, es la más común. La omelette doblada perfecta debe ser bastante blanda en el interior, pero firme y dorada en el exterior. Dos o tres huevos son, en general, suficientes para una omelette para una persona. Se puede usar mantequilla o aceite para engrasar la sartén.

1 Con un tenedor, batir los huevos con el condimento (y las hierbas, si se usan) en un recipiente.

2 Calentar la mantequilla o el aceite en una sartén para omelettes a fuego moderado. Echar los huevos ligeramente batidos.

3 Revolver los huevos con una espátula de madera y empujarlos hacia el centro hasta que comiencen a cocinarse en los bordes.

4 Una vez que los huevos comiencen a cocinarse, dejar de revolver, basta que se afirmen. Cocinar hasta que la base esté dorada y la parte de arriba ligeramente líquida.

5 Doblar la omelette con la espátula de madera o golpeando la sartén de modo que la parte superior de la omelette se pliegue sobre sí misma.

6 Inclinar la sartén para que la omelette se deslice, doblada, sobre un plato. Asegurarse de que el reborde quede debajo.

Tecnicas para Postres

Aprender a preparar frutas, a tostar nueces, a hacer bastones de masa esponjosa y a batir crema Chantilly son algunos de los primeros pasos para dar a los postres una terminación profesional.

Como Preparar un Anana/Piña

El ananá/piña puede prepararse de diferentes maneras. El primer paso es retirar el penacho de la parte superior y la base. Después debe rasparse la cáscara lo suficientemente profundo como para eliminar los "ojos" de la pulpa del ananá/piña.

1 Quitar la cáscara del ananá/piña, trabajando desde la parte superior a la inferior siguiendo la curva de la fruta.

2 Cortar el ananá/piña en cuatro a lo largo, retirar el centro de cada cuarto.

3 Cortar al través cada sección de ananá/piña para hacer trozos de igual tamaño.

Como Pelar y Cortar en Dados las Manzanas

No bien la pulpa de las manzanas queda expuesta al aire, hay que rociarla con jugo de limón exprimido en el momento para impedir la decoloración.

1 Con un descarozador de manzanas, quitarles el centro, manteniéndolas en una sola pieza. Pelarla con un pelador de verduras.

2 Partir la manzana al medio al través, y cortar horizontalmente en rodajas. Apilar las rodajas y cortarlas en tiras.

3 Cortar las tiras al través para hacer dados del tamaño deseado, guiando el cuchillo con los dedos doblados.

Como Tostar Nueces

Tostar nueces sirve para que estas desprendan todo su sabor, y también para que se afloje la piel de algunos tipos de nueces, por ejemplo, las avellanas. El alto contenido de aceite de las nueces hace que se chamusquen con mucha facilidad, de modo que hay que darlas vuelta mientras se tuestan y controlarlas muy de cerca.

1 Extender una capa de nueces en una bandeja para horno y colocar en horno precalentado a 180°C durante 8-10 minutos hasta que estén doradas.

2 Para quitar la piel, colocar las nueces tostadas en un paño de cocina. Frotar las nueces con el paño hasta que la piel comience a separarse.

Como Pelar, Descarozar y Cortar un Mango

El mango tiene un carozo central plano, que es bastante difícil de ubicar y de quitar. Al seguir los pasos que se ilustran aquí, descubrirá una técnica extremadamente fácil.

1 Pelar el mango, desde la parte superior a la inferior con un pelador de verduras o un cuchillo pequeño.

2 Cortar el mango a lo largo, separando la pulpa a ambos lados del carozo central. Desechar el carozo.

3 Cortar en rodajas finas las dos secciones del mango, guiando con cuidado el cuchillo con los dedos doblados.

Como Preparar las Cascaras de los Citricos

La parte coloreada de la cáscara de los cítricos es la parte que contiene el aceite y el sabor esenciales. Cuando se la retira de la fruta, hay que tener cuidado de que no queden trozos de ollejo blanco que es amargo.

1 Usar un pelador de verduras para cortar tiras de cáscara de cítrico. Retirar todo el ollejo blanco de la parte interior de las tiras.

2 Colocar las tiras de cáscara en una tabla de picar y cortarlas en una juliana fina, usando un cuchillo de cocinero.

Como Cortar los Citricos en Gajos

Este método de cortar los cítricos en gajos asegura que nada de la cáscara dura y aceitosa, el ollejo y la membrana quede con la fruta.

1 Cortar la parte superior y la base de la fruta. Dejar la fruta bien asentada en una de las superficies cortadas.

2 Siguiendo la curva de la fruta, quitar la cáscara, el ollejo y la piel.

3 En un recipiente, cortar a ambos lados de un gajo para sacarlo. Repetir con el resto.

Como Hacer Crema Chantilly

La crema Chantilly es una crema batida saborizada con una cucharada de azúcar impalpable/fina/flor y algunas gotas de esencia de vainilla, u ocasionalmente un licor. Se usa en muchos postres franceses, como charlottes y cremas bávaras, y con frecuencia se usa para decorar postres.

1 Batir la crema con un batidor de alambre o eléctrico en un recipiente colocado sobre un baño de hielo. (El baño de hielo acelera el proceso de espesamiento.)

2 Cuando la crema comience a espesar, agregar el azúcar, la vainilla, u otros sabores. Seguir batiendo hasta que los ingredientes estén bien mezclados.

3 Seguir batiendo hasta que la crema forme picos firmes; el batidor debe dejar marcas claras cuando se levanta. Si se bate de más, la crema se separará.

Como Batir las Claras de Huevo

Las claras de huevo se baten hasta que estén firmes pero no secas. Agregan volumen a muchas mezclas diferentes, incluyendo soufflés, mousses, y tortas. Hay que asegurarse de que el recipiente esté completamente libre de agua, grasa o yema antes de comenzar a batir, de lo contrario, las claras no alcanzarán su volumen total.

1 Comenzar a batir lentamente las claras con un batidor de alambre, usando un movimiento circular, desde la base del recipiente hacia arriba, para permitir que entre la mayor cantidad de aire posible.

2 Cuando las claras comiencen a aumentar de volumen, hacer movimientos circulares más grandes con el batidor y aumentar la velocidad de batido. Agregar una pizca de sal pues ayuda a alcanzar su volumen máximo.

3 Las claras están listas para usar si se forman picos firmes cuando se levanta el batidor. Se puede agregar azúcar a las claras, si se desea hacer un merengue.

Como Rellenar una Manga

Las mangas y sus picos facilitan el trabajo de decorar con crema o merengue. Son también una alternativa para rellenar cosas pequeñas en lugar de usar una cuchara. Cuando se las utiliza, hay que asegurarse de que no quede aire dentro de la manga.

1 Echar el pico en la manga y retorcer para que quede bien sujeto. Esto impedirá que haya pérdidas de la mezcla.

2 Doblar la parte superior de la manga sobre la mano, formando un cuello. Agregar la mezcla, usando una espátula y limpiándola contra el borde.

3 Cuando la manga esté llena, retorcer la parte superior para que no quede aire dentro; apretar la manga suavemente para que la mezcla comience a fluir.

Como Hacer Bastones de Masa Esponjosa

Estos bizcochos/galletas se usan tradicionalmente para forrar los moldes de charlotte, pero son bastante sabrosos para comer solos. Pueden hacerse en moldes especiales en forma de dedo, o pueden ser formados con una manga sobre una bandeja para horno, como se muestra abajo.

1 Batir las yemas con la mitad del azúcar hasta que espesen. Debe formarse una estela levantar el batidor.

2 Batir las claras a punto de nieve. Agregar el azúcar y volver a batir hasta que se forme un merengue firme.

3 Con cuidado, incorporar con movimiento envolvente el merengue a las yemas, usando una espátula de goma.

4 Incorporar lentamente la harina cernida y la sal.

5 Poner la mezcla en una manga y hacer bastones en forma de dedo en una bandeja para horno enmantecada y enharinada.

Tecnicas para Masas

Muchos cocineros tienen miedo de intentar hacer masas. Aquí, los instructores de Le Cordon Bleu muestran las técnicas para tres tipos diferentes de masa. Si se siguen los pasos correctamente, hacer masas será un proceso fácil.

Como hacer Masa de Choux

Esta masa se usa tanto para pasteles salados como dulces. Quizás sea la más fácil de todas las masas francesas. Se puede agregar leche con el agua, si se desea una masa más consistente y cremosa.

INGREDIENTES

250ml de agua
100g de mantequilla
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
150g de harina cernida
4 huevos

1 Poner el agua y la mantequilla a hervir. No hervir demasiado. Retirar del fuego, agregar la harina, y batir con una cuchara de madera.

2 Cuando la mezcla esté suave, volver a colocar la olla al fuego. Batir la mezcla hasta que esté seca y bien suave, y se separe del costado de la olla.

3 Fuera del fuego, agregar los huevos de a uno por vez, revolviendo hasta que la masa parezca brillante y se desprenda de la cuchara de madera cuando se la levanta de la olla.

Como Hacer Pate Brisee y Pate Sucree

La pâte brisée es el equivalente francés de la masa crocante. En general se usa para tartas saladas y quiches, mientras que la versión dulce, la pâte sucrée, se usa sólo para pasteles dulces. Excepto por el agregado de azúcar en la pâte sucrée, el método para hacer estas masas es exactamente el mismo. La técnica para mezclar en el paso 4 se llama fraisage.

INGREDIENTES

Para preparar aproximadamente 400g de masa

200g de harina cernida
100g de mantequilla
1 huevo
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de agua
1 cucharada de azúcar (opcional)

1 Colocar la harina en forma de corona. En el centro, poner la mantequilla, el huevo, la sal y el agua. Si se hace pâte sucrée, agregar el azúcar.

2 Con los dedos, trabajar los ingredientes hasta que se ponen formando migas. Usar un tenedor para incorporar el resto de la harina.

3 Con los dedos, presionar las migas para que se unan hasta formar una bola de masa. Agregar un poco de harina si la masa es pegajosa.

4 Amasar todos los ingredientes hasta que formen una mezcla pareja, presionando con la base de la mano. Envolver y enfriar al menos 30 minutos.

Como Cubrir un Molde de Tarta

Los moldes para pastel y para tartas se cubren de la misma forma. Es importante no estirar la masa cuando se cubre el molde, y enfriar la masa al menos 30 minutos antes de hornear para que no se achique al cocinar.

1 En una superficie enharinada, estirar la masa en un círculo grande. Envolver la masa alrededor del palo de amasar.

2 Levantar la masa con el palo de amasar y, con cuidado, colocarla sobre el molde. Presionarla en la base y los costados del molde.

3 Con los dedos superponer ligeramente la masa en el borde del molde, de modo que quede un poco más gruesa.

4 Pasar el palo de amasar sobre la parte superior del molde, presionando para eliminar el exceso de masa. Presionar la masa hacia arriba para aumentar la altura.

5 Si se desea, decorar el borde de la masa siguiendo el acanalado del molde con un utensilio o los dedos.

Como Cocinar la Masa sin Relleno

Esta técnica se usa para hornear la masa cuando el relleno no necesita cocción y se va a agregar después, o cuando un relleno húmedo puede humectar demasiado la masa. La pâte brisée y la pâte sucrée suelen cocinarse así, sobre una bandeja para horno precalentada y en el horno a 180°C durante 10-15 minutos.

1 Pinchar la base de la masa con los dientes de un tenedor. Cubrir la masa con papel no adherente, presionándolo bien contra la base.

2 Apisonar el papel llenándolo con porotos/frijoles secos o arroz para asegurarse de que la masa no se eleve y genere burbujas mientras se cocina.

3 Cocinar la masa durante unos 10 minutos, hasta que esté hecha y el borde esté dorado. Retirar los porotos/frijoles y el papel. Seguir cocinando 5 minutos más. Dejar enfriar.

Consomme de Volaille aux Quenelles

Consome de Pollo con Quenelles

El consomé es uno de los grandes platos del repertorio francés clásico. Este consomé en particular es rico en sabor, y lleva quenelles de pollo como delicada guarnición. También se lo conoce como Consommé Princesse cuando se lo sirve con espárragos.

Quenelles de Avestruz

Una variante de esta sopa francesa clásica fue creada especialmente para una cena de gala que se llevó a cabo en Adelaide, Australia, en septiembre de 1992, para celebrar un emprendimiento conjunto entre la Asociación Hotelera Suiza, el Gobierno de Australia del Sur, y Le Cordon Bleu. Para la cena, el consommé tuvo como guarnición quenelles hechas con carne de avestruz en lugar de pollo, para darle un toque australiano.

Como Hacer Pate Feuilletee (Masa de Hojaldre)

Hay tres pasos principales cuando se hace masa de hojaldre. El primer paso es hacer el *détrempe*, que es la base de la masa. El segundo es agregar la mantequilla al détrempe, y el tercero es dar las "vueltas" necesarias para que la masa se abra en capas.

Probablemente uno de los elementos más importantes para hacer una buena masa de hojaldre es la temperatura de la masa. Siempre debe estar fría. Si la mantequilla comienza a ablandarse mientras se dan las vueltas, hay que enfriar la masa hasta que vuelva a estar firme.

INGREDIENTES

500g de harina
250ml de agua, más si es necesario
75g de mantequilla, derretida
2 cucharaditas de sal
300g de mantequilla

1 Hacer el détrempe: cernir la harina en una superficie enfriada. Colocarla en forma de corona. En el centro, agregar el agua, la mantequilla derretida, y la sal. Mezclar juntos los líquidos con los dedos, hasta que la sal se disuelva, e incorporar de a poco la harina al líquido, empujándola hacia el centro con un tenedor.

2 Trabajar los ingredientes con el tenedor hasta que queden unidos en forma de migas. Agregar un poco de agua si las migas se ven un poco secas. Trabajar la masa hasta formar una bola ligeramente húmeda, y marcar con una "x" la parte superior para impedir que se achique. Envolver la masa en papel no adherente enharinado, y enfriar durante 30 minutos.

3 Mientras se enfría el détrempe, colocar el resto de la mantequilla entre dos trozos de papel no adherente. Usar un palo de amasar para golpear la mantequilla hasta que se ablande. Dar a la mantequilla la forma de un cuadrado de 2cm de espesor. Enfriarla en el refrigerador si la mantequilla se ha ablandado demasiado.

4 En la superficie enfriada, estirar el détrempe en la forma de una cruz (como se muestra arriba), dejando la masa ligeramente más gruesa en el centro que en sus cuatro esquinas. Colocar la mantequilla en el centro de la masa y doblar las cuatro esquinas, estirando la masa un poco para terminar de sellar la mantequilla en un paquete.

5 Enharinar ligeramente la superficie de trabajo, y dar vuelta la masa y la mantequilla, con el reborde hacia abajo. Con suavidad golpear la parte superior de la masa con el palo de amasar para sellar todos los bordes. Preparar la masa, pasando el palo de amasar sobre la superficie del paquete una o dos veces para que la quede pareja y esté lista para ser estirada.

6 Estirar la masa en un rectángulo largo, de unos 20cm de ancho y 45cm de largo, manteniendo las esquinas cuadradas. Los bordes deben estar parejos y rectos, y el rectángulo debe tener un espesor uniforme. Estirar la masa hacia el lado opuesto al de las manos, con movimientos firmes y parejos.

7 Doblar la masa en tres, colocando el tercio superior abajo y el tercio inferior arriba. Dar vuelta la masa de modo que el borde largo quede hacia la derecha. Presionar con suavidad los bordes para sellar. Repetir los pasos 6 y 7 para completar una segunda rueda. Enfriar durante 30 minutos. Repetir dos vueltas dos veces más, hasta que se hayan completado 6.

Tecnicas para la Mantequilla

La mantequilla es la base de muchas salsas clásicas, como la béchamel y la hollandaise. La mantequilla sin sal es la más común en Francia, porque no afecta el condimento de la comida.

Como Clarificar la Mantequilla

La mantequilla contiene elementos sólidos de la leche que se queman a altas temperaturas de fritura. Esta técnica elimina los residuos sólidos de la mantequilla, y así elimina el riesgo de que se quemen.

1 De a poco derretir la mantequilla a fuego lento hasta que aparezca una espuma blanca de impurezas en la superficie. Quitar y tirar.

2 Lentamente verter la mantequilla clarificada en un recipiente separado, dejando los residuos sólidos de la leche en la base de la sartén.

3 Desechar los elementos sólidos de la leche en la base de la sartén. Asegurarse de que la superficie de la mantequilla clarificada en el recipiente esté limpia.

Como Usar el Beurre Manié

La mantequilla amasada, o beurre manié, se usa para espesar salsas y guisados a último momento antes de servir. Se trabaja una combinación de cantidades iguales de harina y mantequilla hasta formar una pasta.

1 En un plato, hacer la pasta con partes iguales de harina y mantequilla. Usar un tenedor para asegurarse de que toda la harina se mezcle con la mantequilla.

2 Echar una pequeña cantidad de beurre manié en una salsa caliente, revolviendo constantemente. Agregar hasta que la salsa comience a espesar.

3 Asegurarse de que toda la mantequilla se haya derretido y la harina haya tenido tiempo de cocinarse. La salsa debe estar espesa y pareja.

Como Preparar un Roux

Un roux (término francés para castaño rojizo) es una mezcla de volúmenes iguales de harina y mantequilla usados al comienzo de la cocción para espesar muchas salsas clásicas francesas. Hay tres tipos de roux, clasificados según el color y el sabor: blanco, rubio, y castaño.

1 Derretir suavemente la mantequilla en una sartén de base pesada hasta que burbujee. Agregar enseguida toda la harina.

2 Batir la harina para que se incorpore a la mantequilla formando una mezcla pareja. Esto forma un roux blanco.

3 Cocinar 2-3 minutos para un roux rubio y 2-3 minutos más para un roux castaño.

INDICE

A

abalone, escalope con vermouth, 58
acedera
  lomo de ternera con jamón ahumado y acedera, 90
agneau du boulanger, gigot d', 94
agneau en crépinette au persil, canon d', 95
agneau à l'infusion de menthe, croquets d', 95
agneau persillé, carré d', 92
alcachofa/alcaucil
  tiras fritas de lenguado con dados de alcachofa y papa, 66
ensalada de alcachofa y molleja, 40
almendra(s)
  corona de masa de choux rellena con crema praliné, 125
  gâteau(x)
  de champagne y, 109
  merengue de chocolate, 120
  Cointreau y praliné, 116
  tarta caliente con mantequilla de miel, manzana y almendras, 110-11
  óvalos de canela, 130
almendrados, 109
  de café, 130
artichauts et ris de veau, salade d', 40
arroz
  al horno, 89
  pilaff, 61
aspic, huevos en, 42
avellanas,
  terrina de conejo con, 50

B

babas, les, 104
berro
  cerdo salteado con berros, 99
  sopa fría, 24
bizcochos
  óvalos de canela, 130
  almendrados de café, 130
  de té (finos), 130
boeuf Bourgignon, 87
boeuf Louis XIV, filet de, 86-7
bordelaise, salsa, 47
bouillabaisse, veritable, 30-1
bouillon de décembre, 21
brioche
  pierna de cordero en masa de brioche, 94
broccio, tarte au, 112
brócoli
  crema, 65
  sopa de brócoli con ostras, 32

C

cailles rôties grand-mère, 80-1
café
  almendrados, 130
  profiteroles con helado de café y salsa de chocolate, 124-5
calabaza
  sopa de calabaza, 25
calamar
  con ají/chile y salsa de soja, 59
calamars à l'orientale, 59
caldo
  de carne, 144
  de pescado, 144
  de pollo, 144
  de ternera, 144, 145
camarones
  omelette con cerdo y camarones, 45
  en bolsas de espinaca, 59
campari
  sorbete de, 54
canard à la pistache, magnets de, 75
canela
  óvalos, 130
  trufas heladas de canela y chocolate, 129
cannete rôtie en croûte, baies Cordon Bleu, 79
caramelo
  crema de chocolate con una cobertura de caramelo, 121
  sorbete de vino blanco con peras aromatizadas en caramelo, 128
caracoles
  torrejas de caracoles con ajo, 48
carne
  caldo, 144
  sustancioso de invierno, 21
  consomé con una juliana de crêpes de hierbas, 20
  consomé con tofu, 21
  en vino tinto, 87
  filete de carne, con foie gras, trufas y macarrones gratinados, 86-7
  filetes con queso de cabra y nueces, 86
  glaseado, 145
  jugo, 145
  lomo estilo provenzal, 84
cebolla(s)
  sopa francesa, 29
  trucha rellena con cebolla y cocida en vino tinto, 70
cerdo
  al horno con especias, 98
  al horno con relleno de salvia y salsa de manzana, 100
  chucrut con salchichas y cerdo, 99
  lomo de cerdo con relleno de miel, 100
  lomo de cerdo con relleno de riñones y hierbas, 96-97
  omelette con cerdo y camarones, 45
  pastel de gallina de Guinea/Pintada, repollo, cerdo y oporto, 49
  repollo relleno con cerdo, hongos y hierbas, 98
  salteado con berro, 99
ceviche, le, 40
Champagne
  gâteau de champagne y almendras, 109
  sopa de porotos/frijoles blancos y champagne, 29
Chantilly, crema, 124-25, 150
charlotte, de frambuesas, 108
chèvre chaud mariné, salade de, 41
chevreuil, gigne de, sauce Diane, 82
chocolat, tartelettes chauds au, 120-1
chocolate
  crema con cobertura de caramelo, 121
  gâteau de chocolate y cointreau, 118-9
  gâteau de merengue, 120
  mousse, 119
  plaquettes, 118
  salsa, 124-5
  sorbete, con salsa de chocolate, 129
  tartaletas calientes con salsa de peras y pistachos, 120-1
  trufas heladas de canela y chocolate, 98
chou farci entier à l'Auvergnate, 98
choucroûte d'Alsace, 99
choux
  corazones de masa con crema de vainilla, 122-3
  corona de masa rellena con crema de praliné, 125
  profiteroles con heladdo de café y salsa de chocolate, 124-5 tronco relleno con crema y frutas en cassis, 124
chucrut
  con cerdo y salchichas, 99
citron, mousse au, 106-7
coco
  helado de coco, 113
  pollo en leche de coco, 74
codomiz
  al horno con tortas de verdura, 80-1
Cointreau
  gâteau de chocolate y Cointreau, 118-9
  gâteau de Cointreau y praliné, 116
cola
  tarta de frutas secas y zanahoria abrillantada con salsa de cola, 112
conejo
  a la cacerola con zanahorias, 83
  terrina de conejo con avellanas, 37
consomé
  de carne
  con una juliana de crêpes de hierbas, 20
  con tofu, 21
  de pollo
  con quennelles, 18-9
consomé Celestine, 20
consomé japonais, 21
coq'au vin d'Alsace, 74
coquilles Sain-Jacques au Brucilly, 56-7
cordero
  costillar de cordero con una capa de perejil y ajo, 92
  croquetas con una infusión de menta fresca, 95
  filete con mousse de pollo y perejil, 95
  pata de cordero en masa de brioche, 94
coulis de frambuesas, 103
coupe aux trois glaçées, 126-7
crema bávara de jengibre, 117
crème anglaise, 126

crème brûlée au chocolat, 121
crème cendrillon, 25
crème chiboust, 123
crème cressonière frappé, 24
crème patissière, 125
crêpes
de hierbas, 20
con naranja y Cointreau, 105
crêpes Suzette à la Cointreau, 105
croûtes, en forma de corazón, 88

D

darnes de colin, pâtes au basilic, sauce pistou, 70
daurade au beurre d'algue, pavé de, 71
dinde, cuisses de, farcies boulangère, 78
duchesse cannelle, 130

E

ensalada
de alcachofa/alcaucil y molleja, 40
de langosta y puerro, con anís estrellado, 50
de lechuga, 43
de pollo con semillas de sésamo, 38-9
de queso de cabra marinado, 41
entrecôte au thym comme en Provence, 84-5
escargots, beignets d', aux pétales d'ail, 48
espinaca,
camarones en bolsas de espinaca, 59

F

faisán a la cacerola, 83
faisan cuit en cocotte, au repère, 83
feuille d'automne, 120
financier pistache, 130
foie gras,
filete de carne con trufas, macarrones gratinados y, 86-7
foie gras et sa gelée au porto, terrine de, 36-7
foie de veau à la bordelaise, 91
foies blonds, petits gâteaux de, 36
framboises, charlotte aux, 108
frambuesa
charlotte, 108
coulis, 103
fruits, baton aux, purée de cassis, 124
fruits exotiques au poivre, soupe de, 105
fruits à la gelée de miel, terrine de, 102
fruta
en cassis, tronco relleno con crema y, 124
ensalada de frutas exóticas con granos de pimienta verde, 105
secas y zanahoria abrillantada, tarta con salsa de cola, 112
terrina de frutas y gelatina de miel, 102
frutillas/fresas
helado de frutillas/fresas, vainilla y pistacho en tazones en forma de tulipán, 126-7
soufflé de pasionaria y frutillas/fresas, 109

G

gallina de Guinea/Pintada
al horno con verduras pequeñas, 76-77
pastel de, cerdo, repollo y oporto, 49
garbure paysanne, 28
gaspacho aux écrevisses, 26-7
gâteau(x)
de champagne y almendras, 109
de merengue y chocolate, 120
Cointreau
chocolate y, 118-9
praliné y, 116
gazpacho con camarones, 26-7
gelée, oeufs en, 42

H

haricots beurres au Champagne, soupe aux, 29
helado
de café, 124-5
de canela, 129
de coco, 113
de trufa, 128
de vainilla, frutilla/fresa y pistacho en tazones en forma de tulipán, 126-7
hierba mora
palomo al horno con nabos y salsa de hierba mora, 79
hígado
cremas de hígado de pollo, 36
terrina de hígado de pato con aspic de oporto, 36-7
homard et poireaux tièdes à la hadiane, 50
hongos
escalopes de ternera en una salsa de vino y hongos, 91
filetes de lenguado con tomate, hongos y cebollas, 67
huevos fritos/salteados con riñones y hongos, 44
langostinos salteados con hongos, 58
mújol gris con vermouth, hierbas y hongos, 66
turbo frito con setas y ostras, 62
huevo(s)
en aspic, 42-3
fritos/salteados, con riñones y hongos, 44
omelette con cerdo y camarones, 45
pochés en triángulos de masa con salsa bordalaise, 46-7
huitres en sabayon au vin blanc, 52

J

jamón
soufflé de queso caliente con, 45
ahumado con lomo de ternera y acedera, 90
jengibre, crema bávara de, 117
John Dory/dorado al horno con cilantro, 67

L

langosta
ensalada tibia de langosta y puerro con anís estrellado, 50
langostinos
con especias, salteados, 58
terrina de langostinos y verduras con azafrán, 34-5
langouste en bailotins, 59
langoustines épicées, fricassée de, 58
langoustines aux légumes safranés, terrine de, 34-5
lapin mijoté aux carottes fondantes, 83
lapin aux noisettes, terrine de, 37
lechuga
ensalada de lechuga, 43
lenguado
filetes de lenguado con tomates, hongos y cebollas, 67
frito/salteado con dados de alcachofa/alcaucil y papa, 66
Murat, 66
levadura
tortas de levadura embebidas en ron con frutas frescas, 104
lomo estilo provenzal, 84
lotte à la Setoise, bourride de, 32

M

macarrones gratinados con filetes, foie gras y trufas, 86-7
mango
tartaletas invertidas, 113
manzana(s)
escalopes de ternera con calvados y manzana, 90
salsa, 100
tarta de manzanas y almendras con mantequilla de miel, 110-1
masa
de choux, 152
pâte brisée, 152
pâte feuilletée, 154
pâte sucrée, 152
mejillones en salsa de crema, 55
melón
fantasía, 104
sorbete, 54
melons, fantaisie croquante aux, 104
merengue
gâteau de merengue de chocolate, 120
merluza con pasta de albahaca y pistou de tomate, 70
miel
lomo de cerdo con relleno de miel, 100
mantequilla de, 110-11
terrina de fruta y gelatina de, 102
Milly la Fôret, 129
minestrone
de herbenchos y ostiones, 33
de coques et Saint-Jacques, 33
miroir passion, 114-15
molleja
ensalada de molleja y alcachofas/alcauciles, 40
Monaco, le, 116
morue fraîche aux fèves, filets de, 62
mostaza
pollo marinado con, 75
mouclade, 53
mousse de champagne aux fruits frais, 109
mousse de chocolate, 119
mousse de limón con almíbar, 106-7
mulets rôtis ménagère, 66

N

nabos
palomos al horno con salsa de hierba mora y nabos, 79
naranja
crêpes de naranja y Cointreau, 105
nueces
venado marinado con nueces, 82

O

oeufs frits pastourelle, 44
oeufs en gelée, 42

oeufs pochés, feuilletée d', 46-7
oignon, soupe à l', 29
omelette Indo-Chine, 45
omelette con cerdo y camarones, 45
orneau au Noilly, picatta d', 58
ostiones
minestrone de berberechos y ostiones, 33
con salsa de vino tinto, 56-7
ostra(s)
sopa de brócoli y ostras, 32
con salsa de vino blanco, 52

P

pámpanos
en salsa de ajo, 63
papas
patas de pavo rellenas con papas boulangère, 78
sopa de puerros y papas sobre gelatina de consomé, 25
filete de pescado con escamas de papa, 64
Paris-Brest, 125
pasionaria
postre de, 114-5
soufflé de pasionaria y fresas/frutillas, 109
pasta
tajadas de merluza con pasta de albahaca y pistou de tomate, 70
pastel de gallina de Guinea/Pintada, cerdo, repollo y oporto, 49
pato
pato al horno con una capa de hierbas y granos de pimienta, 79
pechugas de pato con pistachos, 75
pavé du roy, 118-9
pavo
patas de pavo rellenas con papas boulangère, 78
pepino
pechugas de pollo rellenas con hierbas y pepino, 72-3
peras
aromatizadas al caramelo, con sorbete de vino blanco, 128
tartaletas con peras, pistacho y chocolate, 120-1
pescado
caldo, 144
guiso estilo Sète, 32
marinado con lima, con pimientos y ajíes/chiles, 40
paupiettes, 60
sopa Mediterránea, 30-1
petit fours, 130
pigeon rôti aux navets jus aux moutilles, 79
pimientos
pescado marinado con lima, ajíes/chiles y pimientos, 40
pintade, port au feu de, 76-7
pistachos
helado de vainilla, frutilla y pistacho en tazones con forma de tulipán, 126-7
pechugas de pato con pistachos, 75
tartaletas de chocolate caliente con peras y salsa de pistachos, 120-1
tortas esponjosas, 130
pistou
de tomate con tajadas de merluza y pasta de albahaca, 70
pollo
caldo, 144
consomé con quenelles, 18-9
dorado en vino blanco, 74
en leche de coco, 74
ensalada con semillas de sésamo, 38-9
marinado, con mostaza, 75
mousse de pollo y perejil, filete de cordero con, 95
pechugas rellenas con hierbas y pepinos, 72-3
pompanos à la Mediterranéenne, 63
porc à l'anglaise, rôti de, 100
porc Apicius, carré de, 98
porc au cresson, échine de, 99
porc farci au miel, longe de, 100
porc à la Franche-Comtoise, carré de, 96-7
porotos/frijoles
sopa de porotos/frijoles blancos y champagne, 29
poulet à la Franchinoise, 74
poulet mariné à la moutarde, 75
praliné
corona de masa de choux con crema de praliné, 125
gâteau de Cointreau y praliné, 116
profiteroles con helado de café y salsa de chocolate, 124-5
profiteroles glacées au chocolat, 124-5
puerro(s)
ensalada tibia de langosta y puerro con anís estrellado, 50
sopa de puerros y papas sobre gelatina de consomé, fría, 25
puits d'amour, 122-3

Q

quenelles
consomé de pollo con quenelles, 18-9
queso
de cabra
filetes con queso de cabra y nueces, 86
marinado, tostado, en ensalada tibia, 41
roquefort
quiche de roquefort, apio y nuez, 48
soufflé de queso caliente con jamón, 45
tarta dulce, 112
quiche de roquefort, apio y nuez, 48

R

rabanitos
vinagreta de rabanitos, 35
ratte au safran, aile de, 71
ratatouille Niçoise, 93
raya
alas de raya con una vinagreta de azafrán, 71
repollo relleno con cerdo, hongos y hierbas, 98
riñones
huevos fritos con riñones y hongos, 44
lomo de cerdo con relleno de riñones y hierbas, 96-7
rodaballo, fritos con hongos, 62
roquefort
quiche de roquefort, apio y nueces, 48
ron
tortas de levadura embebidas en ron con frutas frescas, 104
rougets en écailles croustillantes, filets de, 64

S

sablé fondant aux fruits secs, 112
Saint-Pierre braisé au coriandre, 67
salchichas
chucrut con cerdo y salchichas, 99
de salmón, 68-9
salmón
en una capa de almendras con salsa roja, 63
marinado con granos de pimienta verde, 53
enrollado, relleno, con salsa blanca, 60
salchicha con salsa de vino tinto, 68-9
saumon au beurre blanc, paupiettes de, 60-1
saumon mariné au poivres verts, 53
saumon rôti en croûte d'amandes, suprêmes de, 63
saumon au vin de Chinon, boudin de, 68-9
sole à la portugaise, filets de, 67
sopa
de berros fría, 24
de brócoli con ostras, 32
de calabaza, 25
de invierno, sustanciosa, 21
de pescado Mediterránea, 30-1
de porotos/frijoles blancos y champagne, 29
de puerros y papa sobre una gelatina de consomé, 25
de verduras campesina, 28
francesa de cebollas, 29
gazpacho con camarones, 26-7
minestrone de berberechos y ostiones, 33
Winkfield, 22
sorbet au Vouvray et poires caramelisés, 128
sorbete
de Campari, 54
de chocolate, 129
de melón, 54
de tomate con hierbas, 54
de vino blanco, 128
soufflé chaud du fromage et jambon, 45
soufflé Sabrina, 109
soufflé
caliente de queso con jamón, 45
de pasionaria y fresas/frutillas, 109

T

tarta(s)
de frutas secas y zanahoria abrillantada, con salsa de cola, 112
tarta caliente de manzanas y almendras con mantequilla de miel, 110-11
tarta dulce de queso, 112
tartaletas de chocolate, peras y pistacho, 120-1
tartaletas de mango invertidas, 113
tarte fine chaude au beurre de miel, 110-11
tarte Tatin aux Mangues, 113
tazones en forma de tulipán, 127
ternera
escalopes con manzanas y calvados, 90
escalopes en salsa de vino y hongos, 91
guisado de ternera, tomate y hongos, 88-9
lomo con jamón ahumado y acedera, 90

terrina
de conejo con avellanas, 37
de frutas frescas y gelatina de miel, 102
de hígado de pato con aspic de oporto, 36-7
de langostinos y verduras con azafrán, 34-5
thé, tuiles au, 130
tofu
caldo de carne con tofu, 21
tomate à l'estragon, potage de, 22
tomate, sorbet à la, 54
tomate(s)
guisado de ternera, hongos y tomate, 88
filetes de lenguado con hongos y cebollas, 67
sopa Winkfield, 22
sorbete con hierbas, 54
torrejas de caracol con ajo, 48
tournedos montagnarde, 86
tourte fulta, 49
trucha rellena con cebollas y cocida en vino tinto, 70
truffes, glacées à la canelle, 129
trufas
heladas de canela y chocolate, 129
helado de, 128
truites farcies à l'oignon au vin, 70
tuiles au thé, 130
turbot poêlé aux cepes et pleurottes, 62

V

vainilla
crema, 122-3
helado de vainilla, frutilla/fresas, pistacho en tazones en forma de tulipán, 126-7
veau braisée à l'Angevine, longe de, 90
veau chasseur, escalopes de, 91
veau sauté à la Marengo, 88
veau vallée d'Auge, escalopes de, 90
venado, marinado con nueces, 82
verdura(s)
compota, 85
ratatouille Niçoise, 93
sopa campesina, 28
terrina con langostinos y azafrán, 34-5
vichyssoise, 25
vinagreta de rabanitos, 35
vino blanco
escalopes de ternera en salsa de vino y hongos, 91
pollo cocido en vino blanco, 74
ostras con salsa de vino blanco, 52
sorbete con peras aromatizadas al caramelo, 128
vino tinto
carne en vino tinto, 87
ostiones con salsa de vino, 56-7
salchicha de salmón con salsa de vino tinto, 68-9
trucha rellena con cebollas y cocida en vino, 70
volaille aux quenelles, consomé de, 18-9
volaille aux sésames, salade de, 38-9
volaille, suprêmes de farcis Doria, 72-3

W

Wikfield, sopa, 22-3

Z

zanahoria(s)
conejo con zanahorias, 83
tarta con frutas secas y zanahoria abrillantada con salsa de cola, 112

TECNICAS

ajo, cómo pelarlo y picarlo, 132
alcachofas/alcauciles, cómo tornearlos, 134
arsará/piña, 148
aves, 140-1
beurre manié, 155
bouquet garni, 136
caldos, 144-45
camarones
cómo cocinarlos y pelarlos, 26
cómo pelarlos y desnervarlos, 137
carne
cómo cortarla en dados, 142
cómo golpear escalopes, 142
cómo desgrasar lomo y cortar tournedos, 142
cebollas, cómo cortarlas en dados y en rodajas, 132
cebollitas echalotes, cómo cortarlas, 132
cítricos
cómo abrillantar la cáscara, 107
cómo cortarlos en segmentos, 73
cómo separar la cáscara, 149
clarificar
mantequilla, 155
caldo de pollo, 145
cómo abrillantar cáscaras de cítricos, 107
conejo, cómo deshuesarlo, 141
cordero, cómo prepararlo, 143
crema Chantilly, 150
crêpes, 147
croûtes, en forma de corazón, 88
deshuesar
conejo, 141
trucha, para rellenar, 138
escalopes
cómo golpearlos, 142
glaseado de carne, 145
hierbas, cómo picarlas, 136
hongos
cómo limpiarlos y cortarlos, 134
cómo tornearlos, 134
horneado sin relleno, 153
huevos
cómo batir las claras, 150
cómo separarlos, 146
fritos, 146
pochés, 146
jugo de carne, 145
juliana de verduras, 133
langosta, cómo retirar la carne de la cáscara, 50
langostinos, cómo pelarlos y desnervarlos, 137
manga, cómo rellenar, 150
mangos, cómo pelarlos, quitarles el carozo y cortarlos en rodajas, 149
mantequilla, 155
mantequilla de miel, 111
manzanas, cómo pelarlas y cortarlas en dados, 148
mariscos, 137
masa
corazones de masa de choux, 122
pâte brisée, 152
pâte feuilletée, 154
pâte sucrée, 152
triángulos de masa de hojaldre, 46
masa de choux, 152
masa esponjosa
dedos, 151
cómo humedecerla con almíbar, 115-17
mejillones
cómo sacarlos de las conchillas, 137
mirepoix, 133
moldes, cómo cubrirlos, 153
nueces, cómo tostarlas, 148
omelettes, 147
ostiones, cómo sacarlos de la conchilla y limpiarlos, 56
ostras, cómo limpiarlas, 137
papa(s)
canastas, 48
parisienne, 84
pato
cómo retirar las pechugas, 141
paupiettes, 60
pavo, cómo deshuesar las patas, 141
pescado, 137-39
pimientos, cómo quitarles el centro y las semillas y cortarlos, 133
pollo
cómo desmembrarlo, 140
cómo rellenarlo, 73
roux, 155
salsa bordelaise, 47
tomate(s),
concassées, 136
cómo extraer el jugo, 22
torneado de verduras, 115
torta esponjosa
Genovesa, 115, 117
trozado de aves, 140
trucha, cómo quitarle las espinas, 138
verduras parisienne, 84

LE CORDON BLEU

LA COCINA FRANCESA CLASICA

Cien recetas clásicas para celebrar los cien años del nombre francés más famoso de la cocina francesa

La última selección de recetas tradicionales y modernas de *Le Cordon Bleu*, la escuela de cocina francesa de prestigio mundial

Chefs especializados revelan los secretos de la maestría oculta detrás del aclamado nombre de *Le Cordon Bleu*

Más de 200 fotos muestran los platos acabados y las técnicas seguidas paso a paso

ISBN 950-15-1430-7

9 789501 514308

Javier Vergara

Impreso en Italia

INGREDIENTES

8 - 10 porciones
1 pollo de 2,5-3 kilos
1 zanahoria
1 cebolla grande, aromatizada con 3 clavos de olor
1 tallo de apio
1 puerro
un bouquet garni
3 dientes de ajo pisados
1 tomate
algunos granos de pimienta negra
5 litros de agua
sal y pimienta molida en el momento
Cognac, a gusto

Para las quenelles
150ml de crema
1 clara
una pizca de nuez moscada rallada en el momento
2 cucharadas de cognac

Para la mezcla para clarificar
1 zanahoria pequeña, picada
2 tallos de apio picados
1/2 puerro picado
3 tomates picados
4 claras, ligeramente batidas

PREPARACION

1 Retirar la carne de la pechuga del pollo y quitarle la piel. Dejar la carne a un lado para las quenelles. Cortar las patas del pollo y deshuesarlas; picar la carne de las patas y dejarlas a un lado para usarlas después en la mezcla para clarificar.
2 Colocar el resto del pollo y los huesos de las patas en una olla de agua fría, y dejar que rompa el hervor. Colar y enjuagar; luego volver a poner en la olla.
3 Agregar la zanahoria, la cebolla, el apio, el puerro, el bouquet garni, el ajo, el tomate, los granos de pimienta, el agua, y un poco de sal. Dejar que rompa el hervor, y cocinar a fuego lento durante unas tres horas, quitando la grasa cada tanto. Retirar el pollo y pasar el caldo por un colador a una olla limpia: debe haber unos 3 litros.
4 Hacer la mezcla de las quenelles: hacer puré la pechuga de pollo en una procesadora de alimentos. Presionar el puré a través de un colador a un recipiente. Colocarlo sobre otro recipiente con agua helada y, de a poco, agregar la crema y la clara de huevo. Condimentar la mezcla con sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el cognac.
5 Poner el caldo sobre el fuego. Dar forma y cocinar las quenelles (ver abajo).
6 Preparar la mezcla para clarificar: mezclar la carne de las patas del pollo con la zanahoria, el apio, el puerro, los tomates, las claras de huevo y el condimento.
7 Agregar al caldo y mezclar bien. Poner lentamente a hervir, revolviendo de manera constante. Cuando las claras de huevo comiencen a solidificar formando una capa blanda, dejar de revolver. Dejar sobre fuego lento unos 20-25 minutos. Colar con cuidado el líquido pasándolo por un colador cubierto con una muselina. No presionar los elementos sólidos que quedan en el colador, de lo contrario las impurezas atravesarán el colador y se incorporarán al consomé.
8 Volver a calentar, condimentar, y agregar el cognac. Colocar las quenelles en tazones individuales y verter encima el consomé.

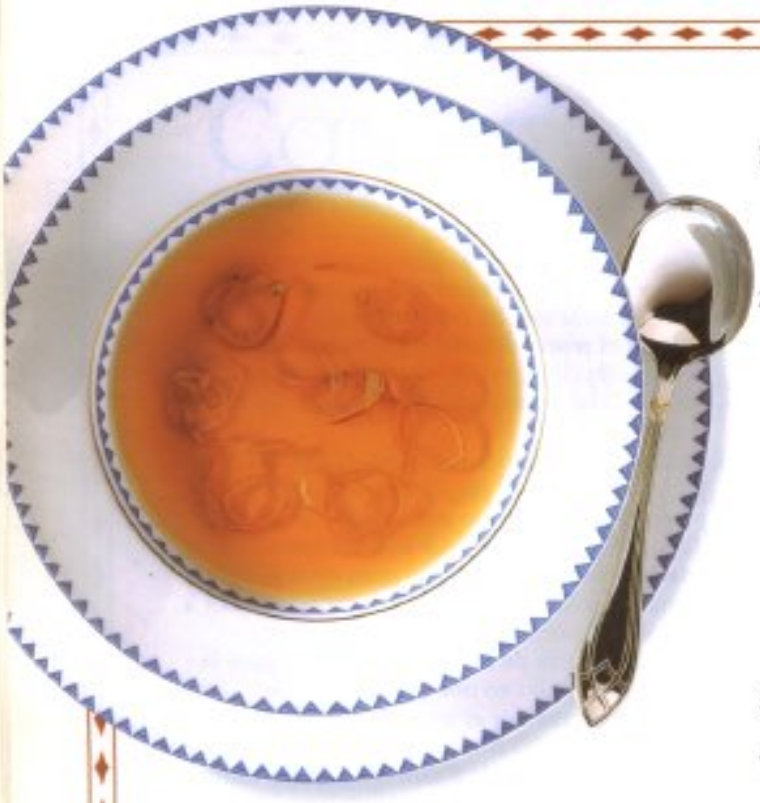
COMO DAR FORMA Y COCINAR LAS QUENELLES

La quenelle consta tradicionalmente de una mousseline (una preparación similar a la mousse) de pescado o de carne, con forma de óvalo, que se cocina dentro de un caldo. El término se usa a veces para describir otros ingredientes con forma de óvalo, como helado o sorbete. Aquí se usan cucharas de té para hacer quenelles pequeñas, pero, si se desean más grandes, pueden usarse cucharas de postre.

1 Colocar en una cuchara un poco de la mezcla para quenelles. Usar otra cuchara para darle la forma de óvalo y alisar la superficie.

2 Deslizar la cuchara que está debajo de la quenelle hasta el caldo hirviendo a fuego lento. Repetir con el resto de la mezcla.

3 Cocinar las quenelles hasta que estén firmes: unos diez minutos. Retirarlas, taparlas y dejarlas a un lado.



Consomme Celestine

Consome de Carne con Crepes de Juliana de Hierbas

INGREDIENTES

4-6 Porciones
2 litros de caldo de carne frío
1/2 atado de estragón

Para la mezcla para clarificar
400g de carne magra picada
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
4 claras, ligeramente batidas
2 cucharaditas de granos de pimienta pisados
1 cucharadita de sal

Para la guarnición de crêpes
100g de harina
2 huevos
1 yema
unos 140ml de leche
25g de mantequilla derretida
2 cucharadas de hierbas frescas bien picadas
sal y pimienta negra molida en el momento
mantequilla purificada, para freír

PREPARACION

1 Hacer la masa de los crêpes: batir juntos la harina, los huevos, la yema, la leche y la mantequilla derretida, hasta que formen una preparación suave. Incorporar las hierbas y el condimento. Dejar que repose una hora.

2 Mientras tanto, clarificar el caldo: mezclar la carne picada, el mirepoix, las claras, los granos de pimienta pisados, y la sal. Combinar esta mezcla para clarificar con el caldo frío y dejar que rompa el hervor, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras de huevo comiencen a solidificar, formando una capa blanda arriba del caldo, dejar de revolver. Cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Con cuidado colar el líquido pasándolo a través de un colador cubierto con una muselina. No presionar los elementos sólidos que quedan en el colador, de lo contrario las impurezas atravesarán el colador y se incorporarán al consommé.

3 Verter el consommé en una olla limpia y agregar el estragón. Tapar y dejar que siga cocinándose.

4 Si la masa para los crêpes se ha espesado demasiado durante el reposo, agregar un poco más de leche para que adquiera la consistencia de la crema común. Untar una sartén con mantequilla purificada y eliminar el exceso con una toalla de papel. Calentar la sartén hasta que esté bien caliente, luego hacer crêpes finos con la masa (ver página 147). Enrollar los crêpes, cortarlos en tiras delgadas, y dividirlos entre los platos soperos.

5 Retirar el estragón y calentar suavemente el consommé. Controlar el aderezo, y verterlo en los platos soperos. Servir de inmediato.

Granos de pimienta pisados

Conocidos en el mundo culinario como pimienta mignonette, los granos de pimienta pisados agregan un sabor más fuerte a la comida que la pimienta molida ordinaria. En general, para pisarlos se usa un mortero, pero también puede usarse un molinillo para especias. Es mejor pisar los granos justo antes de usarlos porque tienden a perder el aroma si se los deja reposar.

Bouillon de Decembre

Caldo Sustancioso de Invierno

INGREDIENTES

10-12 porciones

1 pollo
2 patas de pavo
1 pieza de carne vacuna de aproximadamente 1,75 kg, cortada en trozos
1 pieza de ternera de aproximadamente 1,25 kg, cortada en trozos
1/2 rabo de buey de aproximadamente 500 g, sin la grasa y cortado en trozos
1 cebolla pequeña
6 tomates maduros, partidos al medio
4 zanahorias cortadas en trozos grandes
1 puerro cortado en trozos grandes
2 tallos de apio cortados en trozos grandes
2 dientes de ajo pisados
200g de hongos, picados
un bouquet garni
1 rama de estragón
12 granos de pimienta negra

Para la guarnición opcional

mostaza
pepinillos
hierbas frescas picadas en el momento

PREPARACION

1 Colocar las aves y la carne en una olla grande de agua hirviendo. Colar y eliminar toda la espuma.
2 Cortar al medio la cebolla y dorar los lados cortados en un grill caliente.
3 Volver a colocar las aves y la carne en la olla y agregar las mitades de cebolla y todos los demás ingredientes. Verter suficiente agua fría para cubrir. Poner a hervir, y dejar cocinar a fuego lento durante unas dos horas.
4 Pasar el caldo a través de un colador fino. Reservar las aves y la carne; mantenerlas calientes. Enfriar el caldo y retirar toda la grasa de la superficie.
5 Volver a calentar el caldo y controlar el condimento.
6 Servir el caldo como primer plato. Seguir con las aves y la carne, acompañadas de mostaza, pepinillos y hierbas, si se desea.

Consomme Japonais

Consomé de Carne con Tofu

INGREDIENTES

4-6 porciones

2 litros de caldo de carne frío
300g de tofu firme
1 ramita de perejil

Para la mezcla para clarificar

400g de carne picada magra
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
4 claras de huevo, ligeramente batidas
2 cucharaditas de granos de pimienta pisados

PREPARACION

1 Preparar la mezcla para clarificar: mezclar juntos la carne picada, el mirepoix, las claras, y los granos de pimienta pisados. Combinar esta mezcla con el caldo frío en una olla y dejar que rompa el hervor, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras comiencen a solidificarse formando una capa blanda, no revolver más. Cocinar a fuego lento unos 20-25 minutos.
2 Pasar el líquido a través de un colador cubierto por una muselina. No presionar los elementos sólidos que quedan en el colador, de lo contrario las impurezas atravesarán el colador y se incorporarán al consommé.
3 Cortar el tofu en cubos pequeños de igual tamaño, y colocarlos en el fondo de una sopera.
4 Verter el consommé clarificado en una olla limpia y agregar el perejil. Controlar el condimento y dejar hervir. Quitar toda la espuma, retirar el perejil y verter de a poco el consommé sobre los cubos de tofu. Servir de inmediato.

El Este se encuentra con el Oeste

En esta variante oriental de una receta clásica francesa, el consistente consommé de carne se sabroriza con tofu, el ingrediente favorito de los japoneses. El tofu se fabrica comercialmente remojando, haciendo puré, hirviendo y colando porotos/frijoles de soja; el resultado es un líquido rico en proteínas que se solidifica con el agregado de un coagulante.

Esta sopa se creó en Le Cordon Bleu de Tokio para conmemorar el festival de cine francés que se llevó a cabo en Yokohama, Japón, en agosto de 1994.

Potage de Tomate a l' Estragon

Sopa Winkfield

Esta sopa de tomate y estragón fue uno de los platos servidos en una cena en honor de la coronación de la Reina Isabel II en 1953. Se puede servir caliente o fría, lo cual hace que se adapte a todo tipo de menú.

INGREDIENTES

4-6 porciones
500g de tomates rojos maduros
30g de mantequilla
1 cebolla cortada en rodajas
1/4 diente de ajo pisado
1/2 hoja de laurel
1/2 cucharadita de sal y pimienta negra molida en el momento
900ml de caldo de carne
300ml de jugo de tomate
2 cucharaditas de puré de tomate
2 cucharaditas de arrurruz
un poco de caldo o de jugo de tomate extra
unas hojas de estragón, para decorar

"La sopa, para el gastronomo, es el unico preludio posible para la comida. Hay una sopa para cada comida, como hay una clave para cada cancion."

Rosemary Hume, Au Petit Cordon Bleu

PREPARACION

1 Cortar los tomates al medio y extraer el jugo de la pulpa y las semillas (ver abajo).
2 Derretir la mantequilla en una olla pesada y agregar las mitades de tomate, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel, y la sal. Tapar y cocinar a fuego muy lento durante 45 minutos a una hora, revolviendo cada tanto.
3 Presionar la mezcla a través de un colador, colocándola en un recipiente limpio; desechar el contenido que queda en el colador.
4 Enjuagar bien la olla. Volver a poner la mezcla colada en la olla y agregar el puré de tomate, el jugo de tomate, y el caldo, junto con el jugo extraído de la pulpa y las semillas de las mitades de tomate. Mezclar bien. Poner a hervir, y cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos.
5 Mezclar el arrurruz con el caldo o el jugo de tomate extra, incorporar a la sopa y dejar hervir nuevamente, revolviendo todo el tiempo.
6 Probar la sopa y el condimento. Servir fría o caliente, con hojas de estragón por encima.

Como extraer jugo de la pulpa y las semillas del tomate

La pulpa y las semillas del tomate no tienen que ser descartadas. Se las puede colar para obtener jugo para sopas, salsas y caldos. Esta técnica permite también retirar las semillas que puedan ser amargas o irritar cuando se las deja en un plato.

1 Colocar el colador sobre un recipiente. Apretar las mitades de tomate para que la pulpa y las semillas caigan en el colador.

2 Presionar la pulpa y las semillas para que el jugo de tomate pase al recipiente.

Cocina real

Rosemary Hume fue una de las alumnas más conocidas a quienes se otorgó el prestigioso diploma avanzado, o *Grand Diplôme* en francés, de Le Cordon Bleu, París. En los años 30, estableció la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres y en 1947, junto con Constance Spry, fundó otra escuela conocida como Winkfield Place. Aunque ambas escuelas recibieron muchos honores, ninguno fue tan importante como el pedido de preparar uno de los almuerzos ofrecidos para celebrar la coronación de la Reina Isabel II.

El menú comenzó con una sopa de tomate y estragón, conocida desde entonces como Sopa Winkfield en honor del lugar donde se hallaba la segunda escuela.

Creme Cressoniere Frappe

Crema de Berros Fria

INGREDIENTES

6-8 porciones

2-3 cucharadas de aceite vegetal
200g de puerros, sólo la parte blanca, cortados
200g de papas, cortadas en rodajas
2 atados de berro
1 diente de ajo pisado
1 litro de caldo de pollo o agua
sal y pimienta molida en el momento

Para decorar y acompañar

150ml de crema
jugo de 1 lima
cáscara de 1 lima

PREPARACION

1. Calentar el aceite en una olla y agregar el puerro y las papas. Tapar y cocinar durante 10 minutos, o hasta que las verduras estén blandas, revolviendo cada tanto.
2. Agregar el berro y el ajo. Cocinar durante 2-3 minutos, o hasta que el berro comience a perder consistencia.
3. Verter el caldo, condimentar y poner a hervir. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos.
4. Licuar la sopa en una licuadora o una procesadora de alimentos, luego verter en un recipiente e incorporar la mayor parte de la crema y el jugo de lima. Enfriar, luego refrigerar.
5. Revolver la sopa y controlar el condimento, luego verter en platos soperos enfriados. Decorar con el resto de la crema y la cáscara de lima.

Hojas Picantes

La sopa con el sabor de las hojas picantes de una planta acuática, el berro, aparece entre las recetas del cocinero francés del siglo XIV Guillaume Taillevent. Esta receta está dedicada a la más nueva escuela de cocina y pastelería de Le Cordon Bleu, ubicada en Tokio, Japón.

Creme Cendrillon

Crema de Calabaza

INGREDIENTES

6 porciones

6 calabazas pequeñas o 3 medianas
2 puerros cortados
150g de mantequilla
1 litro de caldo de pollo
sal y pimienta negra molida en el momento
una pizca de nuez moscada rallada en el momento
300ml de crema
50g de arvejas/chícharos
1 atado de acedera cortada en juliana

Para la terminación opcional

250ml de crema para batir
1 yema

PREPARACION

1 Si se usan calabazas pequeñas, cortar la parte superior. Las calabazas medianas deben cortarse en mitades. Desechar las semillas y la fibra. Retirar la pulpa, sin dañar las cáscaras. Picar la pulpa. Dejar las cáscaras sobre una placa para horno.
2 Rehogar, saltear los puerros en una olla con 100g de mantequilla. Agregar la pulpa de las calabazas, el caldo, los condimentos, y la nuez moscada. Poner a hervir, y cocinar a fuego lento, tapado, unos 30 minutos, o hasta que las verduras estén bien blandas.
3 Licuar la sopa en una licuadora o una procesadora de alimentos. Volver a colocar la preparación en la olla enjuagada e incorporar la crema. Tapar y mantener caliente.
4 Cocinar las arvejas/chícharos en agua con sal hirviendo; colar. Rehogar/saltar la acedera en el resto de la manteca.
5 Dividir las arvejas/chícharos y la acedera entre las cáscaras de calabaza. Verter allí la sopa. Colocar las cáscaras rellenas en horno precalentado a 170°C durante 10 minutos.
6 Para la terminación opcional: batir la crema con sal, pimienta, y nuez moscada a gusto. Agregar la yema de huevo. Colocar una cucharada grande de la mezcla de crema encima de cada porción y dorarla rápidamente en el grill caliente. Servir de inmediato.

"La cocina se ha convertido en un arte; una ciencia noble: los cocineros son caballeros."

Robert Burton (1577-1640)

Vichyssoise

Crema de Puerro y Papa Fria sobre Gelatina de Consomme

INGREDIENTES

8 porciones

4 puerros cortados, sólo la parte blanca,
1 cebolla bien picada
1 diente de ajo bien picado
50g de mantequilla
400g de papas cortadas en rodajas
1,5 litros de caldo de pollo
250ml de crema
sal y pimienta molida en el momento
cebollín cortado, para decorar

Para la base de gelatina de consommé

1 pie de ternera de aproximadamente 875g, cortado en trozos
2 litros de caldo de carne
750g de carne picada magra
4 yemas, ligeramente batidas
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
2 cucharaditas de granos de pimienta pisados

PREPARACION

1 Hacer la base de gelatina de consommé. Mezclar todos los ingredientes en una olla y poner a hervir a fuego lento, revolviendo constantemente. Cuando las claras de huevo comiencen a solidificar formando una capa blanda, dejar de revolver. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Con cuidado, pasar el líquido a través de un colador cubierto por una muselina, sin presionar los elementos sólidos. Dejar enfriar un poco, y verter en un recipiente de vidrio para servir. Refrigerar hasta que esté firme.
2 Rehogar/saltar los puerros, la cebolla y el ajo en la mantequilla hasta que estén blandos. Agregar las papas y el caldo y dejar hervir. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
3 Licuar la mezcla en una licuadora o una procesadora de alimentos. Enfriar y luego refrigerar durante 3-4 horas.
4 Pasar la sopa por un colador. Añadir la crema y condimentar a gusto.
5 Verter la sopa sobre la gelatina de consommé en el recipiente. Decorar con cebollín cortado.

Parissoise

Este es otro nombre para nuestra versión contemporánea de la siempre clásica *Vichyssoise*. Una consistente gelatina de caldo de ternera forma la base de la sopa y el clásico puré aterciopelado de papas, puerros, y crema la corona. Tanto la sopa como la base de gelatina pueden servirse por separado, pero cuando se las pone juntas resulta más decorativo y el sabor es delicioso.

GASPACHO AUX ECREVISSES

GAZPACHO CON CAMARONES/LANGOSTINOS

Este clásico español ha sido "afrancesado" con el agregado de los camarones. Fácil de hacer y muy refrescante, su sabor fresco y picante completa muchos platos clásicos franceses, y es el comienzo perfecto para la comida de un caluroso día de verano.

INGREDIENTES

4-6 porciones

24 camarones/langostinos crudos
sal y pimienta molida en el momento
un poco de vinagre
1 pepino, cortado al medio a lo largo, y sin semillas
1 pimiento rojo, sin el centro, cortado al medio y sin semillas
1 pimiento verde, sin el centro, cortado al medio y sin semillas
6 tomates rojos maduros, concassés (ver página 136)
2 cebollas grandes, picadas
3 dientes de ajo, picados
6 rebanadas de pan blanco, sin la corteza, cortadas en pequeños cubos
500ml de jugo de tomate
100ml de aceite de oliva
1 cucharada de puré de tomate
unos 250ml de consomé o caldo de pollo

Para la decoración

1/2 atado de albahaca bien picada
1/2 atado de perejil de hoja plana bien picado

PREPARACION

1 Preparar y cocinar los camarones/langostinos (ver abajo). Pelarlos, dejando los 4 ó 6 que se vean mejor sin pelar, para decorar.
2 Cortar en dados una de las mitades de pepino y un cuarto del pimiento rojo y un cuarto del pimiento verde. Dejar a un lado para decorar.
3 Cortar en trozos grandes el resto del pepino y los pimientos. Colocar en un recipiente y agregar los tomates, las cebollas, el ajo y los dados de pan. Verter el jugo de tomate y el aceite y agregar el puré de tomate. Mezclar bien. Dejar reposar varias horas, revolviendo cada tanto.
4 Desmenuzar la preparación en una procesadora de alimentos hasta que forme una mezcla pareja. Colocar el gazpacho en un recipiente y agregar consomé o caldo de pollo para alivianarlo hasta llegar a la consistencia deseada. Condimentar a gusto.
5 Dividir los camarones pelados entre los tazones de sopa y colocar el gazpacho. Decorar con los cubos de pepino y pimiento, los cangrejos sin pelar, y las hierbas bien picadas.

COMO PREPARAR Y COCINAR LOS CAMARONES/LANGOSTINOS

Los camarones cambian de color gris a rosado cuando se los cocina. Es más fácil retirar la nervadura intestinal antes de cocinar. Por el contrario, es más fácil pelarlos después de cocidos.

1 Retirar la nervadura intestinal retorciendo la sección central de la cola y tirando para extraer la nervadura.

2 Echar los camarones en una olla de agua hirviendo con sal a la que se ha agregado un poco de vinagre.

3 Cocinar hasta que la cáscara se haya vuelto de un rojo anaranjado. Retirar los camarones con una espumadera y dejar enfriar.

Influencias extranjeras

Las buenas ideas no permanecen mucho en un solo país: las raíces árabes del nombre de esta sopa clásica española, gazpacho, quieren decir "pan remojado". ¿Qué comida más simple podían hacer los granjeros que una mezcla sin cocinar de tomates frescos, pepinos, cebollas, pimientos rojos y verdes, ajo, jugo de tomate, aceite de oliva, todo mezclado con pan para absorber el sabor de las verduras?

Los franceses han aprendido a gustar del gazpacho, escrito "gaspacho", y adaptado ligeramente por el sabor distintivo de los camarones cocidos en el momento.

Garbure Paysanne

Sopa de Verduras Campesina

INGREDIENTES

4-6 porciones

100g de mantequilla
1 repollo blanco pequeño, bien picado
2 puerros, cortados en anillos delgados
1 cebolla bien picada
125g de zanahorias cortadas en dados
1-2 cabezas de apinabo cortadas en dados
125g de papas cortadas en dados
1,5 litros de caldo de pollo
sal y pimienta molida en el momento
1/2 baguette, cortada en rebanadas finas
50g de queso Gruyère, rallado

PREPARACION

1 Derretir 30g de la mantequilla en una olla de fondo pesado y agregar el repollo, los puerros y la cebolla. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén bien blandas, revolviendo cada tanto.

2 Agregar las zanahorias, el apio, y las papas. Verter el caldo de pollo y agregar el condimento. Dejar hervir, y luego cocinar a fuego lento durante una hora aproximadamente.

3 Derretir 30g de lo que queda de mantequilla en una sartén grande y freir las rebanadas de baguette hasta que estén doradas de ambos lados. Dejar las *croûtes* a un costado.

4 Retirar 2 o 3 cucharadas de verduras de la sopa y pisarlas hasta formar una pulpa. Extender la pulpa de verduras sobre las croûtes y echar el Gruyère por encima. Colocarlas en una placa para horno. Hornear a una temperatura de 220°C durante 5-10 minutos, o hasta que estén bien doradas.

5 Mientras tanto, licuar la sopa en una licuadora o procesadora de alimentos. Volver a colocar en la olla y dejar que rompa el hervor. Bajar el fuego y agregar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento. Servir caliente, con las croûtes.

Garbure y sus Variantes

Béarn, cerca de los Pirineos en el sudoeste de Francia, fue el lugar donde nació Enrique IV, y es la región que más se asocia con la garbure. Cuando se hace en otras partes, esta sopa consistente también puede contener ajo, hierbas del lugar, y carne curada, en general de ganso. La versión de Le Cordon Bleu adquiere su consistencia de la mantequilla, que de algún modo suaviza el sabor de las versiones que llevan grasa de ganso. También puede agregarse tocino, cortado en trozos pequeños y salteado en mantequilla, para adicionar sabor.

Soupe aux Haricots Beurres Au Champagne

Sopa de Porotos/Frijoles Blancos y Champagne

INGREDIENTES

10-12 porciones

1 hueso de jamón
3 litros de agua
3 tallos de apio, con las hojas
1 zanahoria grande
1 cebolla grande
4 papas medianas
1 hoja de laurel
8 granos de pimienta negra
8 clavos de olor enteros
500g de porotos/frijoles blancos secos, como porotos de manteca o cannellini, remojados en agua fría durante toda la noche
sal y pimienta molida en el momento
1 botella de champagne
perejil bien picado, para decorar

PREPARACION

1 Poner el hueso de jamón en una olla grande y agregar el agua. Cortar en trozos grandes el apio, la zanahoria, la cebolla y las papas, y agregar a la olla con la hoja de laurel, los granos de pimienta, y los clavos de olor. Dejar que rompa el hervor, tapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora aproximadamente.
2 Colar el caldo y dejar que se enfríe. Guardar las papas y el jamón; retirar la carne del hueso y picarla. Desechar el hueso y las otras verduras.
3 Retirar toda la grasa de la superficie del caldo enfriado, luego colocar el caldo de nuevo en la olla.
4 Colar los porotos/frijoles blancos y agregarlos al caldo. Dejar que rompa el hervor y luego cocinar a fuego lento durante 1-2 horas, o hasta que los porotos/frijoles estén bien tiernos.
5 Agregar las papas a los porotos/frijoles. Pisar ligeramente los porotos/frijoles y las papas con un pisador de papas, para espesar la sopa. Agregar el jamón picado a la sopa y controlar los condimentos.
6 Agregar entre la mitad y tres cuartos del Champagne a la sopa que está a fuego mediano. Servir caliente, decorada con perejil. Agregar un chorro de champagne a cada tazón de sopa cuando se sirve. Esto causa un "burbujeo" imprevisto que sorprenderá a los comensales.

Conexion Americana

Después de completar los cursos en Le Cordon Bleu en París, una pareja, Jimmy y Gwen Bently, regresó a los Estados Unidos y crearon esta divertida versión de un plato favorito de su país: la sopa de porotos/frijoles de manteca.

Soupe a L'Oignon

Sopa de Cebolla Francesa

INGREDIENTES

4-6 porciones

500g de cebollas cortadas en rodajas finas
7 dientes de ajo picados
75g de mantequilla
50g de tocino/panceta ahumada
1,5 litros de caldo de carne o de pollo
200ml de vino blanco seco
un bouquet garni

Para la guarnición

1 baguette pequeña
100g de queso Gruyère rallado

Para la terminación

100ml de oporto
100ml de crema
2 yemas

PREPARACION

1 En una olla grande, rehogar/saltear con suavidad las cebollas y el ajo en la mantequilla durante unos 20 minutos, hasta que estén tiernos.
2 Agregar el tocino/panceta, el caldo, el vino, y el bouquet garni. Cocinar a fuego lento, tapado, durante 30 minutos. Retirar el tocino/panceta.
3 Licuar la sopa en una licuadora o procesadora de alimentos.
4 Cortar la baguette en rebanadas y echar el Gruyère rallado encima de cada rebanada.
5 Servir la sopa en recipientes que resistan el calor, colocar una *croûte* con queso encima de cada porción, y poner bajo el grill caliente hasta que el queso se haya derretido y dorado.
6 Mezclar el oporto, la crema, y las yemas en un recipiente. A último minuto antes de servir, levantar cada croûte con un tenedor y verter un poco de la mezcla de oporto en cada porción. Servir de inmediato.

VERDADERA BOUILLABAISSE

SOPA DE PESCADO MEDITERRANEA

Los puristas afirman que no es posible hacer una verdadera bouillabaisse sin la textura y el sabor distintivos del rascasse (racazo), que sólo se encuentra en el Mediterráneo, pero se puede usar cualquier pescado blanco graso. La sopa se disfruta mejor si se sirve el pescado y el caldo por separado.

INGREDIENTES

8 porciones
2 kg de racazo/perca/pescado blanco graso
1 kg de escorpina
1 kg de congrio
750g de lota/ganso marino
1 labro
1 dorado/John Dory
un poco de aceite de oliva
algunas hebras de azafrán
algunas hojas de albahaca
pimienta molida en el momento
2 litros de caldo de pescado
perejil bien picado, para decorar
croûtes con queso encima, para servir

Para marinar
1 puerro
1 tallo de apio
1 bulbo de hinojo
1 cebolla bien picada
2 dientes de ajo pisados
200g de tomates concassées (ver página 136)
un bouquet garni
300g de papas cortadas en rodajas finas
250ml de vino blanco seco
2 1/2 cucharadas de Pernod

Para la rouille
1 pimiento rojo pequeño
1 papa al horno
1 yema
1 cucharada de puré de tomate
200ml de aceite de oliva
sal y pimienta molida en el momento

PREPARACION

1 Hacer filetes con el pescado (ver página 139), excepto el congrio, guardando las cabezas y las espinas. Retirar y desechar los ojos y las branquias. Cortar los filetes de pescado y el congrio en trozos grandes. Puede quitarse la piel, si se desea.
2 Hacer el marinado: cortar el puerro, el apio y el hinojo en juliana. Mezclar con el resto de los ingredientes para el marinado. Agregar los trozos de pescado. Tapar y dejar toda la noche.
3 Hacer la rouille (ver página 31).
4 Calentar un poco de aceite en una olla grande y agregar las cabezas y las espinas de pescado guardados, el azafrán, la albahaca, y un poco de pimienta. Incorporar el caldo. Dejar hervir, bajar el fuego, y cocinar durante 20 minutos. Colar el caldo de pescado y volver a colocarlo en la olla.
5 Agregar el pescado y todos los ingredientes marinados. Poner a hervir y luego cocinar a fuego lento unos 20 minutos.
6 Poner el pescado, las verduras en juliana y las papas en una sopera; mantener caliente. Colar el caldo en una olla limpia y volver a calentar.
7 Incorporar batiendo la mitad de la rouille para espesarlo. Verter el caldo espesado en la sopera encima del pescado y las verduras. Decorar con perejil y servir con croûtes y el resto de la rouille.

MANJAR COSTERO

Como su nombre lo indica, la bouillabaisse es una sopa que se cocina para reducir o espesar su caldo. Esta receta se basa en la misma combinación de pescado y mariscos, verduras y hierbas que los pescadores han estado usando durante siglos en las costas del Mediterráneo. En el pasado, el producto de la pesca que no podía llegar pronto al mercado, encontraba su destino en las grandes ollas sobre fuegos hechos en la playa, donde el aroma fresco del mar se mezclaba con el sabor del pimiento rojo, el tomate, el ajo, el aceite de oliva, el hinojo, el Pernod y el azafrán.

Como Hacer la Rouille

La rouille es una salsa espesa de Provenza, en el sur de Francia; su nombre significa óxido, y se refiere a su color. Sirve tanto para espesar sopas como para extenderse sobre croûtes o rebanadas de pan francés. Aquí, la rouille se hace en una procesadora de alimentos o licuadora, pero puede hacerse a mano con un mortero.

1 Tostar los pimientos en un grill caliente hasta que se oscurezcan un poco. Pelarlos, partirlos al medio y retirar las semillas.

2 Con una cuchara, separar la pulpa de la papa. Hacer un puré con el pimiento, la papa, la yema de huevo y el puré de tomate.

3 Con la máquina todavía en funcionamiento, agregar de a poco el aceite. Condimentar la rouille y dejar a un costado.

Creme de Brocoli aux Huitres

Crema de Brocoli con Ostras

INGREDIENTES

6 porciones

6 ostras frescas, grandes, en sus conchillas
150g de mantequilla
2 cebollitas echalotes bien picadas
125g de puerros cortados
150g de papas cortadas en rodajas finas
500g de coronas de brócoli
600ml de caldo de pollo
500ml de caldo de pescado
200ml de crema, y un poco más para decorar
sal y pimienta molida en el momento

Para decorar

algunas coronas pequeñas de brócoli, ligeramente cocidas
algunas ramitas de cebollín

PREPARACION

1 Desconchar las ostras (ver página 137), guardando todo el líquido de las conchillas. Poner las ostras y el líquido en una olla y cocinar suavemente hasta que los bordes comiencen a enroscarse. Retirar las ostras con una espumadera y dejar a un costado. Colar el líquido de cocción de las ostras y guardar.
2 Derretir 50g de mantequilla en una olla y rehogar (saltear las cebollas y los puerros hasta que estén blandos). Agregar las papas y el brócoli. Echar el caldo de pollo y el de pescado. Poner a hervir, tapar y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
3 Licuar la sopa en una licuadora o procesadora de alimentos. Presionar a través de un colador y volver a colocar en la olla. Calentar y agregar la crema y el líquido de las ostras. Incorporar batiendo el resto de la mantequilla cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.
4 Colocar en tazones para sopa calentados previamente y decorar con las ostras cocidas, las coronas de brócoli y las ramas de cebollín.
A último momento, formar una cinta delgada de crema alrededor de la decoración. Servir de inmediato.

"Las ostras son mas hermosas que cualquier religion... No hay nada en el cristianismo o el budismo que pueda compararse con el compasivo desprendimiento de una ostra."

Saki (1870-1916)
The Match-Maker

Bourride de Lotte à la Setoise

Guisado de Pescado estilo Sete

INGREDIENTES

8 porciones

2 kg de pescado común entero
200ml de mantequilla clarificada
3 cucharadas de aceite de oliva
1 merluza grande, limpia y cortada en trozos
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
3 dientes de ajo pisados
200ml de vino blanco seco
croutons, para decorar (opcional)

Para la salsa aioli

1 papa al horno
2-3 dientes de ajo pisados
2 yemas de huevo
150ml de aceite de oliva
sal y pimienta de cayena

PREPARACION

1 Primero preparar la salsa aioli: retirar la pulpa de la papa al horno y poner en una procesadora de alimentos con el ajo y las yemas. Procesar hasta que forme una mezcla pareja. Con la máquina en funcionamiento, agregar de a poco el aceite, gota a gota al principio, y después en un chorro continuo. Condimentar la salsa y dejar a un costado.
2 Cortar el pescado en filetes y guardar el esqueleto. Cortar los filetes en trozos. Cocinarlos en la mantequilla clarificada caliente para sellar. Escurrir el excedente de mantequilla y tirarlo. Dejar los trozos de pescado a un costado.
3 Calentar el aceite en una olla y dorar ligeramente los trozos de merluza, el mirepoix y las espinas de pescado. Agregar el bouquet garni, el ajo y el vino. Echar agua suficiente para cubrir los ingredientes. Dejar que rompa el hervor y luego cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos. Colar el caldo y volver a colocarlo en la olla. Desechar la merluza, el mirepoix y las espinas que quedaron en el colador.
4 Agregar al caldo los trozos de pescado y cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Retirar los trozos con una espumadera. Colar el caldo y volverlo a poner en la olla.
5 Mezclar la salsa aioli con el caldo y calentar suavemente, revolviendo, hasta que se espese.
6 Volver a colocar los trozos de pescado en la sopa y servir de inmediato, con croûtons, si se desea.

Minestrone de Coques et Saint-Jacques

Minestrone de Berberechos, Mejillones y Ostiones

INGREDIENTES

8 porciones

2kg de berberechos/almejas pequeñas frescas
1kg de mejillones/choritos frescos
300ml de vino blanco seco
2 zapallitos/calabacitas
2 pimientos rojos, cortados en mitades, sin el centro ni las semillas
100g de chauchas/ejotes/habichuelas/porotos verdes
1kg de ostiones, la carne blanca solamente
3 cebollas grandes bien picadas
1 bulbo de hinojo bien picado
un bouquet garni
500ml de caldo de pescado
4 tomates concassées (ver página 136)
1-2 cucharadas de aceite de oliva
50g de macaroni, cortados en trozos de 6mm
sal y pimienta molida en el momento
hebras de azafrán, para decorar

Para el pistou

2 dientes de ajo
1 atado de albahaca
100g de mantequilla

PREPARACION

1 Limpiar los berberechos/almejas y los mejillones/choritos bajo el chorro de agua fría con un pequeño cepillo de cerda dura. Retirar todas las adherencias o "barbas". Desechar todos los berberechos o mejillones que no se cierren cuando se les da golpecitos suaves.

2 Colocar los berberechos y los mejillones en el vapor del vino hasta que se abran. Retirarlos de las conchillas y conservar el líquido de la cocción.

3 Cortar los zapallitos/calabacitas, los pimientos y las chauchas/ejotes en dados pequeños (ver página 133). Cortar los ostiones en rodajas finas o dados pequeños.

4 Poner las cebollas, el hinojo, el bouquet garni, y el caldo en una olla. Colocar el líquido de cocción de los berberechos y mejillones, colado. Dejar que hierva y luego cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos.

5 Mientras tanto, hacer el pistou: colocar el ajo, la albahaca, y la mantequilla en una licuadora o procesadora de alimentos y procesar hasta que adquieran una consistencia pareja.

6 Colar el caldo de pescado y volver a colocar en la olla. Agregar las verduras cortadas en dados y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas.

7 En una olla aparte, cocinar los tomates en el aceite de oliva hasta que se ablanden.

8 Agregar al caldo de pescado los macaroni y cocinar a fuego lento hasta que estén *al dente*.

9 Incorporar al caldo los tomates, junto con los berberechos, los mejillones y el pistou. Mezclar bien y condimentar.

10 Ubicar los ostiones en una sopera o dividirlos en tazones individuales. Verter la sopa caliente. Decorar con azafrán y servir.

Terrine de Langoustines aux Legumes Safranes

Terrina de Langostinos y Verduras con Azafran

Como forrar y hacer capas de ingredientes en un molde

Las hojas de puerro ligeramente hervidas son ideales para forrar un molde de terrina porque mantienen unidos los ingredientes de la misma. Las diferentes capas de ingredientes producen un efecto decorativo y permiten que estos se identifiquen fácilmente.

1 Forrar el molde con la mayor parte de las hojas de puerro, superponiéndolas ligeramente.

2 Formar capas con todos los ingredientes, comenzando y terminando con verduras cortadas en juliana.

3 Echar lentamente la gelatina de azafrán. Cubrir con el resto de las hojas de puerro.

INGREDIENTES

8 porciones

2kg de langostinos/camarones grandes, crudos
3 cucharadas de aceite de oliva
150g de mirepoix de verduras (ver página 133)
algunas hebras de azafrán
un bouquet garni
100ml de vino blanco seco
4 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
350g de verduras mixtas cortadas en juliana, por ejemplo, zanahoria, puerro, apio e hinojo
una pizca de sal
2 atados de puerro tierno
10 hojas grandes de puerro, para forrar el molde
1 cucharada de aceite de avellanas
vinagreta de rabanitos (ver abajo), para servir
algunas ramitas de cebollín, para decorar

PREPARACION

1 Pelar y quitar la nervadura a los langostinos (ver página 137), y colocarlos en una olla con algunas de las pinzas; dejar a un costado. Guardar el resto de las pinzas, los cáscaras y las cabezas.
2 Calentar la mitad del aceite de oliva en otra olla y agregar el mirepoix. Tapar y cocinar a fuego lento, hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las pinzas de langostino con las cáscaras y las cabezas, parte de las hebras de azafrán, y el bouquet garni. Humectar con el vino y dejar hervir. Echar agua suficiente para cubrir los ingredientes. Poner de nuevo a hervir y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
3 Colar el caldo sobre los langostinos pelados. Dejar que rompa el hervor y retirar de inmediato los langostinos y las pinzas. Dejar que el caldo se asiente y se enfríe.
4 Agregar al caldo algunas hebras más de azafrán y hervir hasta que se reduzca en dos tercios. Retirar del fuego. Escurrir la gelatina y agregarla al caldo. Revolver hasta que la gelatina se haya disuelto. Colar esta gelatina de azafrán y dejar a un costado.
5 Cocinar la juliana en el resto del aceite de oliva hasta que las verduras estén tiernas pero consistentes. Condimentar con sal y dejar a un costado para que se enfríe.
6 Cocinar los puerros en un poco de agua salada hasta que estén tiernos. Colar bien, condimentar y dejar a un costado para que se enfríen.
7 Hervir ligeramente las hojas de puerro hasta que estén tiernas; colar.
8 Usar el aceite de avellanas para cubrir un molde de terrina de 22x9x5 cm. Forrar el molde y colocar los ingredientes en capas (ver página 34), dejando las pinzas de langostino para decorar. Enfriar la terrina al menos durante 3 horas, o hasta que esté hecha. (Si se desea, tapar la mezcla de la terrina con una pequeña tabla de madera cubierta con papel de aluminio; esto comprime la terrina y facilita el corte.)
9 Cuando esté lista para servir, sumergir la base del molde en agua caliente, luego dar vuelta la terrina. Cortarla en trozos de unos 2cm de ancho y colocar cada uno de ellos en un plato individual. Poner una cucharada de vinagreta de rabanitos en cada plato, y decorar con las pinzas de langostino y el cebollín.

AZAFRAN

En esta receta, el gusto punzante y un tanto amargo del azafrán crea un lazo culinario entre el gusto marino de los langostinos y el sabor más sutil de las verduras. El azafrán es un producto muy costoso en gran parte de Europa y Asia. Se obtiene quitando a mano los estigmas secos de las flores de un específico bulbo de croco. Se necesitan entre 3.500 y 4.000 estigmas para producir 30g de azafrán.

VINAGRETA DE RABANITO

Usada como guarnición, los colores de esta vinagreta complementan cualquier plato -así como también la sutileza de su sabor penetrante.

1 huevo duro • 2 cucharadas de vinagre de manzanas • 2 cucharaditas de vinagre balsámico • sal y pimienta molida en el momento • 4 cucharadas de aceite vegetal • 2 tomates concassées (ver página 136) • 1 atado de cebollín cortado • 6 rabanitos cortados en rodajas

Cortar al medio el huevo duro y retirar la yema —usarla para otro próposito. Picar bien la clara. Mezclar los dos vinagres en un recipiente y condimentar con sal y abundante pimienta molida en el momento. De a poco, incorporar batiendo el aceite, al principio gota a gota, luego en un chorro delgado y constante. Agregar la clara picada, los tomates, el cebollín y los rabanitos. Revolver suavemente para mezclar. Dejar reposar 30 minutos para que incremente su sabor.

Petits Gateaux de Foies Blonds

Cremas de Higado de Pollo

INGREDIENTES

8 porciones

60g de mantequilla
250g de hígados de pollo, remojados en 500ml de leche
60g de foie gras de ganso o de pato (opcional)
1/2 diente de ajo bien picado
2 huevos
2 yemas
150ml de leche
150ml de crema
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de nuez moscada rallada en el momento

Para la salsa Madeira

90g de mantequilla
50g de mirepoix de verduras (ver página 133)
50g de hongos picados
1 hoja de laurel
100ml de vinagre de jerez
10g de granos de pimienta pisados
150ml de madeira
350ml de caldo de ternera
350ml de caldo de pollo
4 cucharadas de crema (opcional)

Para la guarnición

8 choclos/elotes bebé, cocidos
2 tomates pelados y cortados en dados
algunas ramitas de perifollo/perejil

PREPARACION

1 Enmantecar 8 moldes *dariole*. Refrigerar, luego volver a enmantecar los moldes.
2 Colar la leche de los hígados de pollo y desecharla. Freir/saltear rápidamente los hígados en un poco de mantequilla derretida sólo para que se le sellen los bordes. Dejar enfriar.
3 Poner los hígados de pollo en una procesadora de alimentos y agregar el foie gras (si se desea), el ajo, los huevos, las yemas, la leche y la crema. Procesar hasta que la mezcla adquiera una consistencia pareja. Condimentar bien con sal, pimienta y nuez moscada.
4 Dividir la mezcla de hígado de pollo entre los moldes enmantecados. Cubrirlos bien con papel de aluminio. Cocinar en un baño de María en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos, o hasta que estén cocidos.
5 Mientras tanto, preparar la salsa madeira. Derretir 30g de mantequilla en una sartén y agregar el mirepoix y los hongos. Cocinar hasta que estén tiernos.
6 Agregar la hoja de laurel, el vinagre, y los granos de pimienta pisados. Dejar que rompa el hervor y que siga hirviendo hasta que se haya reducido casi por completo. Verter un tercio del madeira y reducir a la mitad. Agregar los caldos y dejar cocinar hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Colar la mezcla y volver a poner en la sartén. Agregar el resto del madeira y la crema, si se desea. Controlar el condimento. Incorporar batiendo el resto de la mantequilla cortada en trozos.
7 Desmoldar las cremas de hígado de pollo. Servir la salsa a un costado o por encima. Acompañar con los choclos/elotes, los cubos de tomate y el perifollo.

Terrine de Foie Gras et sa Gelee au Porto

Terrina de Higado de Pato con Aspic de Oporto

INGREDIENTES

6 porciones

1 hígado de pato fresco (foie gras), de unos 300g
100ml de oporto
3 1/2 cucharadas de cognac
sal y pimienta molida en el momento

Para el aspic de oporto

1 zanahoria picada
1/4 cebolla picada
1 tomate picado
algunas ramas de perejil
2 claras
400ml de caldo de ternera
7 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
100ml de oporto

PREPARACION

1 Retirar y desechar todas las secciones verdes del hígado. Remojar el hígado en un recipiente con agua helada durante 2-3 horas; esto eliminará todo exceso de sangre.
2 Quitar el agua y secar el hígado con toallas de papel. Retirar la membrana delgada que lo recubre. Separar los lóbulos en dos. Abrir con suavidad el hígado cortando a lo largo con un cuchillo afilado, y retirar los vasos sanguíneos sin romper la carne.
3 Poner el hígado en un recipiente y agregar el oporto y el Cognac. Condimentar con 1 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Tapar y marinar durante unas 6 horas.
4 Escurrir el hígado y pasarlo a un molde para terrina donde entre con comodidad. Cocinar en baño de María en horno calentado a 110°C durante unos 40 minutos.

5 Mientras tanto, preparar el aspic de oporto. Mezclar las verduras picadas, las hierbas, las claras, y el condimento. Agregar esta mezcla de clarificación al caldo en una olla grande y mezclar bien. Poner a hervir suavemente la mezcla, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras comiencen a solidificar formando una capa blanda en la superficie del caldo, no revolver más. Dejar cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos; luego pasar con cuidado a través de un colador cubierto con una muselina. No presionar los sólidos que quedan en el colador, o las impurezas pasarán al caldo. Escurrir la gelatina y agregarla al caldo con el oporto. Mezclar hasta que la gelatina se haya derretido. Dejar a un lado a temperatura ambiente fresca para que se mantenga líquida..

6 Volcar la grasa de pato del molde y dejar enfriar a temperatura ambiente. Cuando esté frío, echar suficiente aspic líquido en el molde hasta cubrir el hígado. Refrigerar durante la noche. Refrigerar el resto del aspic en un recipiente aparte.

7 Para servir, desmoldar el hígado en aspic y cortarlo en rodajas. Presentar los trozos en una fuente grande, decorado con el resto del aspic, cortado en cubos.

Terrine de Lapin aux Noisettes

Terrina de Conejo con Avellanas

INGREDIENTES

8 porciones

1 conejo, de aproximadamente 1,25kg
30g de mantequilla
60g de perejil bien picado
3 cebollitas echalotes picadas
300g de carne de cerdo deshuesada
50g de ternera
100g de mousse de hígado (mousse de foie)
sal y pimienta molida en el momento
1 huevo ligeramente batido
100ml de crema
30g de avellanas tostadas (ver página 148), y cada una de ellas cortada en 4 ó 6 trozos
200g de lonjas de tocino/panceta
algunas ramitas de tomillo y una hoja de laurel (opcional)

Para el caldo

30g de mantequilla
300g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
algunos granos de pimienta

PREPARACION

1 Deshuesar el conejo (ver página 141). Conservar los huesos del conejo y poner toda la carne a un lado.

2 Hacer el caldo: derretir la mantequilla en una olla, agregar los huesos de conejo, el mirepoix, el bouquet garni, y los granos de pimienta, y saltear hasta que estén ligeramente dorados. Agregar agua para cubrir. Poner a hervir, y luego dejar cocinar a fuego lento durante 1 hora. Colar el caldo, volver a colocarlo en la olla, retirando toda la espuma que surja a la superficie. Hervir hasta reducir a un glaseado. Dejar a un costado.

3 Freír/saltear 2 tiras de carne de conejo en la mantequilla para sellarlas. Dejar enfriar, luego pasarlas por el perejil picado para que las cubra. Refrigerar.

4 Cocinar ligeramente las cebollas en la misma olla y dejar enfriar. Pasar el resto de la carne de conejo por una máquina de picar, junto con el cerdo, la ternera, y la mousse de hígado. Condimentar y mezclar con las cebollas, el huevo, la crema, las avellanas y el glaseado de conejo.

5 Usar las tiras de tocino para forrar un molde de terrina de 25x8x8 cm, dejando los extremos de las tiras colgando a los costados del molde.

6 Extender la mitad de la mezcla de conejo y avellanas en el molde. Colocar las tiras de conejo cubiertas con perejil en el centro y tapar con el resto de la mezcla de conejo y avellana. Doblar los extremos de las tiras de tocino sobre la parte superior de la terrina. Poner el tomillo y una hoja de laurel por encima, si se desea.

7 Tapar el molde con papel a prueba de grasa y papel de aluminio. Cocinar en baño de María en horno precalentado a 180°C durante 1 1/4 hora. (Si se desea, tapar la mezcla de la terrina, mientras se está cocinando, con una pequeña tabla de madera cubierta con papel de aluminio; esto comprimirá la preparación, facilitando el corte.)

8 Desmoldar la terrina: introducir un cuchillo pequeño en agua caliente y deslizarlo alrededor de los bordes para aflojarla. Colocar una fuente por encima de la terrina y dar vuelta ambas rápidamente.

9 Cortar la terrina en rodajas. Servirla tanto caliente como fría, con tostadas, si se desea.

Salade de Volaille aux Sesames

Ensalada de Pollo con Semillas de Sesamo

Los chefs de Le Cordon Bleu han creado un plato que verdaderamente une el Oriente con el Occidente en esta hermosa ensalada -un concepto occidental- con profundos matices de sabor logrados a través de la combinación oriental de ajo, sésamo y jengibre.

INGREDIENTES

6 porciones

1 pollo o Gallina de Guinea/Pintada, de 1,5 kg
3 1/2 cucharadas de aceite de sésamo
2 cucharadas de vinagre de manzanas
4 cucharaditas de salsa de soja
50g de raíz de jengibre, pelada y picada
4 dientes de ajo pisados
50g de harina
sal y pimienta molida en el momento
1 huevo ligeramente batido
50g de semillas de sésamo
aceite vegetal, para freír/saltear

Para la salsa

2 dientes de ajo picados
30g de raíz de jengibre, pelada y picada
3 1/2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de sésamo
una pizca de azúcar

Para la guarnición

2 zanahorias cortadas en bastones pequeños
1 cucharada de miel
1 lechuga
2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
cilantro fresco
raíz de jengibre cortada en juliana y frita

PREPARACION

1 Retirar toda la carne del ave, descartando la piel. Colocar la carne de la pechuga aparte. Cortar todo el resto de la carne en dados grandes.

2 Mezclar juntos el aceite de sésamo, el vinagre, la salsa de soja, el jengibre, y el ajo en un recipiente. Agregar la carne cortada en cubos y mezclar bien. Tapar y marinar mientras se preparan los demás ingredientes.

3 Poner todos los ingredientes de la salsa en una licuadora y licuar hasta que quede una mezcla pareja. Dejar a un lado.

4 Para la guarnición, poner las zanahorias en una olla con suficiente agua para cubrirlas, y agregar la miel. Dejar que hierva y luego cocinar a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado y las zanahorias estén tiernas y ligeramente acarameladas. Dejar enfriar.

5 Hacer goujonettes con la carne de la pechuga, harina condimentada, huevo batido y semillas de sésamo (ver página 39).

6 Retirar la carne del marinado. Con una cuchara colocar el aceite de la parte de arriba del marinado y calentarla en una sartén. Saltear la carne, en cubos, en el aceite caliente hasta que esté cocida y dorada. Escurrir el excedente de aceite y dejar a un costado.

7 Mezclar la lechuga con un poco de la salsa y colocarla en el centro de platos individuales. Poner encima la carne salteada, la salsa, las goujonettes y las zanahorias. Esparcir semillas de sésamo y decorar con cilantro y jengibre frito.

Semillas de Sésamo

El sésamo, una hierba aromática de las Indias Orientales, se cultiva en climas cálidos para producir semillas muy apreciadas. Hay tres variedades -blanco, marrón y negro. La semilla, aunque pequeña, es bastante rica, pues contiene 50% de aceite, que se extrae para uso culinario. Con un versátil sabor a nuez, el sésamo es popular en muchos platos, tanto dulces como salados.

Como Hacer Goujonettes

Las goujonettes son delgadas tiras de carne de ave, de vaca o pescado que en general están recubiertas de harina, huevo y pan rallado. Son ideales como acompañamiento para ensaladas, pero también pueden servirse como hors d'oeuvre. Aquí, tienen una consistencia aún más crocante, pues han sido recubiertas con semillas de sésamo en lugar de pan rallado.

1 Cortar las pechugas de pollo en tiras. Recubrirlas con la harina condimentada con sal y pimienta.

2 Sumergir las tiras de pollo en huevo batido y pasarlas por semillas de sésamo hasta cubrirlas por completo.

3 Freírlas/saltearlas en aceite hasta dorarlas. Retirarlas con una espumadera y escurrirlas en toallas de papel.

Salade d'Artichauts et de Ris de Veau

Ensalada de Alcauciles/Alcachofas y Mollejas

INGREDIENTES

6 porciones

2 mollejas vacunas, cada una de unos 750g
sal y pimienta negra molida en el momento
6 alcauciles/alcachofas redondos
1 limón partido al medio
1 litro de agua
30g de harina
15g de mantequilla clarificada
200g de lechuga silvestre
1 tomate cortado en dados
algunas verduras, como zanahorias, nabos, y zapallitos/calabacitas, cortados en bastones y cocidos

Para la vinagreta de mostaza

2 cucharadas de mostaza de grano entero
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
90ml de aceite de soja
hierbas bien picadas

PREPARACION

1 Colocar las mollejas en agua helada y dejar que se limpien al menos durante 2 horas. Escurrir y hervirlas ligeramente en agua con un poco de sal. Volver a escurrir las mollejas, y dejar que se enfríen. Cuando estén frías, retirarles la piel con la punta de un cuchillo afilado. Presionar las mollejas debajo de una fuente con un peso encima y refrigerar durante 2-3 horas.

2 Tornear las alcachofas (ver página 134). Frotarlas con jugo de limón para impedir que se decoloren.

3 Cocinar las alcachofas peladas en una preparación clásica: batir juntas el agua y la harina, agregar las alcachofas y dejar que hiervan. Cocinar durante 25-30 minutos, o hasta que las alcachofas estén tiernas. No cocinar de más; deben estar todavía consistentes. Escurrir bien. Dejar enfriar, luego retirar las alcachofas. Dejar a un costado.

4 Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta, excepto las hierbas. Condimentar con pimienta.

5 Cortar en rodajas las mollejas y golpearlas hasta formar escalopes delgados. Freírlas en la mantequilla clarificada, en una sartén antiadherente, hasta que adquieran un buen color de ambos lados. Condimentar con sal y pimienta. Cortar las mollejas en dados.

6 Cortar 6 rodajas pequeñas de los corazones de alcachofa, luego cortar el resto en tiras cortas y delgadas.

7 Unir los ingredientes de la ensalada en el centro de platos individuales, haciendo capas con tiras de alcachofa y cubos de molleja, condimentando con la vinagreta. Acomodar alrededor la lechuga, los dados de tomate y los bastones de verdura. Terminar cada una de las ensaladas con una rodaja de alcachofa encima.

8 Mezclar el resto de la vinagreta con las hierbas y rociar sobre las ensaladas. Servir de inmediato, mientras las mollejas todavía conservan un poco de calor.

Le Ceviche

Pescado Marinado con Lima, Pimientos y Ajíes/Chiles

INGREDIENTES

6 porciones

1,25 kg de pescado blanco muy fresco, por ejemplo róbalo o bipogloso, cortado en filetes (ver página 139)
sal y pimienta molida en el momento
200 ml de jugo de lima
200 ml de aceite de oliva
1 atado de cilantro picado
2 dientes de ajo bien picados
1/2 pimiento rojo y 1/2 pimiento verde, sin el centro ni las semillas, y cortados en cubos pequeños
1 ají/chile verde pequeño y fresco, sin semillas y cortado en cubos pequeños
1 cebolla grande, cortada en rodajas finas y separada en anillos
625g de papas

PREPARACION

1 Cortar el pescado en rodajas. Ponerlas en una fuente poco profunda. Condimentar el pescado y agregar el jugo de la lima, el aceite de oliva, el cilantro, el ajo, los pimientos, el ají/chile y la cebolla. Tapar la fuente y dejar marinar el pescado en un lugar fresco durante, al menos, 1 hora.

2 Mientras tanto, cocinar las papas, con su cáscara, en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Colar. Cuando estén lo suficientemente frías como para manipular, pelar las papas y cortarlas en rodajas.

3 Servir el pescado marinado con las rodajas de papa.

Cordon Bleu en todo el mundo

El equipo de chefs principales de Le Cordon Bleu enseña cocina clásica francesa en todo el mundo, y sus estudiantes vienen de más de 50 países. El ceviche, un liviano plato de pescado originario del Perú, se lleva de maravillas con las técnicas básicas de la cocina francesa que implican picar hierbas frescas, cortar verduras en cubos y cortar el pescado en filetes. El pescado no se cocina de un modo convencional: es el jugo de lima en el líquido del marinado lo que hace la "cocción".

Salade de Chevre Chaud Marine

Ensalada Caliente de Queso de Cabra Marinado y Tostado

INGREDIENTES

8 porciones

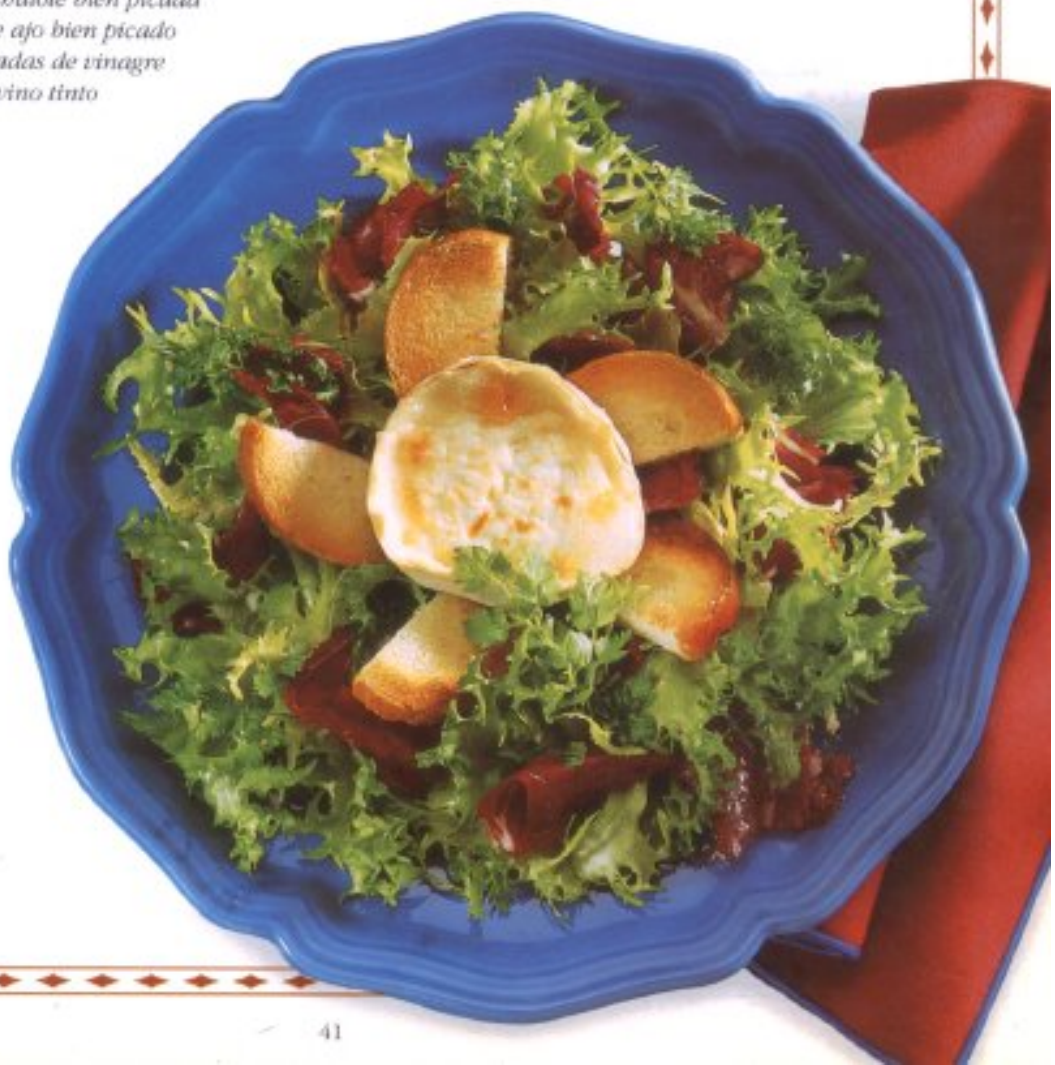
8 quesos de cabra pequeños, de textura firme, por ejemplo chèvre du Larzac
2 litros de aceite de nuez
1 atado de romero
1 atado de albahaca
algunas ramitas de tomillo
algunas hojas de laurel
sal y pimienta molida en el momento
2 lechugas arrepolladas
2 cabezas de radicheta
1 atado de perifollo/perejil, otro de estragón, y otro de cebollín
croûtes (ver página 88), cortados en semicírculos, para decorar

Para la vinagreta

2 cucharadas de mostaza de grano entero
2 cucharadas de mostaza Dijon
1 cebollita/echalote bien picada
1 diente de ajo bien picado
4 cucharadas de vinagre de vino tinto

PREPARACION

1 Poner los quesos en un frasco o recipiente grande que no sea metálico. Agregar el aceite, el romero, la albahaca, el tomillo y las hojas de laurel. Agregar sal y pimienta a gusto. Tapar y dejar marinar en un lugar fresco durante varios días.
2 Escurrir los quesos, guardando el aceite y los condimentos. Colocar los quesos en una bandeja para horno.
3 Preparar la vinagreta: mezclar las mostazas con la cebollita, el ajo, el vinagre de vino y los condimentos. Agregar 200ml del aceite de nuez usado para marinar los quesos y mezclar bien.
4 Lavar las hojas para la ensalada y secar bien. Acomodar la mezcla de hojas en platos individuales.
5 Cocinar los quesos en el grill caliente durante varios minutos, o hasta que estén dorados.
6 Colocar un queso en el centro de cada colchón de hojas. Rociar con la vinagreta y decorar con el perifollo/perejil, el estragón y el cebollín. Servir caliente, con croûtes.



OEUFS EN GELEE

HUEVOS EN ASPIC

Esta receta clásica francesa sigue siendo muy popular hasta el día de hoy. Los huevos pueden decorarse con una variedad de ingredientes, pero tradicionalmente llevan trufas. Aquí, el plato parece muy sofisticado y moderno por su simple pero efectiva decoración con pimientos de diferentes colores.

INGREDIENTES

8 porciones
30g de apio picado
30g de zanahorias picadas
1 puerro picado
10g de perejil picado
algunas ramitas de estragón picado
10g de granos de pimienta pisados
4 claras de huevo
1,5 litros de caldo de pollo o de carne fuerte
10 planchas de gelatina, remojadas en agua fría
100ml de oporto
sal y pimienta molida en el momento
8 huevos
1 pimiento rojo, 1 amarillo y 1 verde cortados en rombos
2 fetas de jamón cortadas en tiras
ensalada de mâche/lechuga silvestre (ver página 43), para servir

"SIN EMBARGO, ¿QUIÉN PODRIA EVITAR AMAR LA TIERRA QUE NOS HA ENSEÑADO SEISCIENTAS OCHENTA Y CINCO FORMAS DE COCINAR HUEVOS?"

Thomas Moore (1779-1852)
The Fudge Family in Paris (1818)

PREPARACION

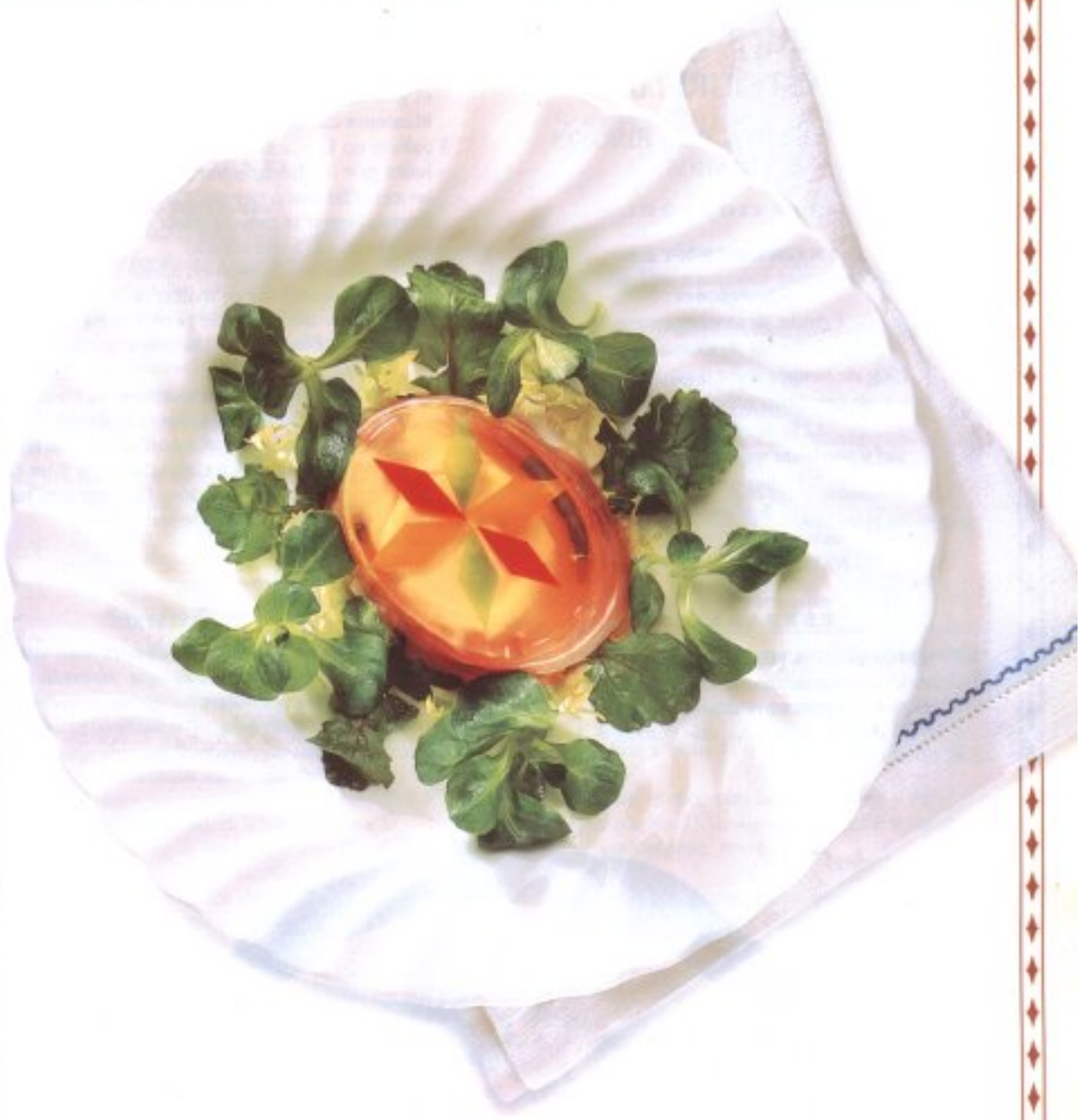
1. Mezclar juntos el apio, las zanahorias, el puerro, las hierbas, los granos de pimienta y las claras de huevo. Combinar esta mezcla de clarificación con el caldo en una olla y poner a hervir suavemente, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras comiencen a solidificar formando una capa blanda, no revolver más. Dejar cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Pasar a través de un colador cubierto por una muselina. No presionar los sólidos que quedan en el colador, o las impurezas pasarán al caldo clarificado.
2. Remojar la gelatina y agregar al caldo. Mezclar hasta que se disuelva. Agregar el oporto y los condimentos. Dejar enfriar un poco para que esté frío pero no solidificado.
3. Mientras tanto, cocinar los huevos (ver página 146). Refrescar los huevos en un recipiente con agua helada. Secar por completo con toallas de papel. Recortar los bordes con un cuchillo afilado.
4. Decorar 8 moldes individuales con el aspic líquido, los pimientos y el jamón (ver abajo).
5. Poner un huevo en el centro de cada molde decorado y llenarlo con el aspic líquido. Refrigerar los moldes llenos hasta que se solidifique la gelatina.
6. Para desmoldar, primero sumergir cada molde en agua caliente. Servir sobre un colchón de ensalada de mâche/lechuga silvestre.

COMO DECORAR LOS MOLDES

Presentar huevos o carne en gelatina decorada da un aspecto atractivo y profesional. El aspic se decora tradicionalmente con trufas, pero también pueden usarse jamón, hierbas, tomate y pimientos. Aquí, se ha creado un diseño simple y eficaz con una mezcla de pimientos de diferentes colores y jamón.

1 Con un cucharón, verter un poco de aspic líquido en un molde de modo que cubra la base. Enfriar hasta que se solifique la gelatina.

2 Colocar los rombos de pimientos en la base y el jamón alrededor de los lados. Enfriar hasta que esté bien firme.



Ensalada de Lechuga Mache/Lechuga Silvestre

La lechuga conocida como mâche/lechuga silvestre, es deliciosa en ensalada. Sus hojas pequeñas producen un delicado efecto decorativo en cualquier fuente o plato.

♦

♦ 250g de lechuga mâche/silvestre ♦ 1 atado de rúcula/ruqueta ♦ 1 atado de cebollín

Para la vinagreta

♦ 4 cucharadas de vinagre de vino tinto ♦ sal y pimienta molida en el momento ♦ una pizca de azúcar ♦ 2 cucharaditas de mostaza Dijon (opcional) ♦ 180 ml de aceite de oliva

Preparar las hojas de la ensalada: lavarlas y secararlas, retirando todos los tallos o las hojas decoloradas. Cortar el cebollín en trozos de 1,25 cm. Si tiene flores, guardarlas para decorar. Preparar la vinagreta: en un recipiente pequeño, batir el vinagre, la sal, la pimienta y el azúcar. Agregar la mostaza (si se desea), y mezclar bien. De a poco incorporar batiendo el aceite, al principio gota a gota, luego en un chorro delgado y constante. La vinagreta debe emulsionar y espesar un poco. Probar el condimento. Mezclar las hojas de la ensalada, el cebollín, y la vinagreta en un recipiente grande. Decorar con las flores de cebollín, si se las ha reservado.

Oeufs Frits Pastourelle

Huevos Fritos con Riñones y Hongos

INGREDIENTES

6 porciones

1 riñón de ternera entero
300g de lonjas de tocino/panceta
150g de hongos secos o silvestres frescos
50g de cebollitas/echalotes bien picadas
125g de mantequilla
sal y pimienta molida en el momento
150ml de crema
6 huevos
aceite vegetal para freír
100g de ramitas de perejil

PREPARACION

1 Desgrasar el riñón, manteniéndolo entero y dejando aproximadamente 1 cm de grasa alrededor. Cocinar el riñón en horno precalentado a 180°C durante una hora más o menos. Mantener el riñón caliente.

2 Cocinar el tocino/panceta en agua hirviendo durante 1-2 minutos, escurrir, y secar. Poner bajo el grill caliente hasta que se dore de ambos lados. Mantener caliente.

3 Saltear en la mantequilla los hongos y las cebollas hasta que los hongos hayan eliminado su líquido y las cebollas estén tiernas. Condimentar y agregar la crema. Hervir la mezcla hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado.

4 Freír/saltear los huevos en aceite (ver página 146). Retirar y escurrir sobre toallas de papel.

5 Freír/saltear las ramas de perejil hasta que estén crocantes y bien verdes. Retirar y escurrir sobre toallas de papel.

6 Acomodar las tiras de tocino/panceta en el centro de platos individuales y colocar la crema de hongos encima. Cortar el riñón en, por lo menos, 12 rodajas. Poner dos rodajas de riñón y un huevo frito encima de cada porción. Decorar con las ramas de perejil y servir de inmediato.

Hongos Silvestres

Los hongos silvestres cultivados tienen un sabor intenso y concentrado que es muy de la tierra. No deben lavarse, sino cepillarse y restregar con un trapo húmedo. Si no hay disponibles hongos silvestres frescos, se puede comprar hongos secos y reconstituirlos con agua tibia.

Omelette Indo-Chine

Omelette con Carne de Cerdo y Camarones

INGREDIENTES

4-8 porciones

3 cucharadas de aceite vegetal
250g de carne de cerdo sin huesos ni grasa, cortada en cubos de 1,25cm
150g de cebolla picada
1/4 cucharadita de pimienta de cayena
5 cucharadas de caldo de pollo
24 mejillones/choritos
125g de hongos cortados en rodajas
125g de camarones cocidos y pelados, picados
2 cucharaditas de menta fresca picada
8 hojas de albahaca fresca picada
8 huevos, ligeramente batidos
salsa de soja, para servir

PREPARACION

1 Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y saltear el cerdo con la cebolla y la pimienta de cayena hasta que esté dorado. Agregar el caldo, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
2 Mientras tanto, preparar los mejillones: Raspar con un cuchillo pequeño para eliminar adherencias o "barbas". Frotar los mejillones bajo el agua fría. Descartar todos los que no se cierran cuando se les dan golpecitos suaves. Cocinarlos al vapor en un poco de agua. Retirarlos de sus conchillas y dejarlos a un costado. Escurrir y guardar el líquido de cocción.
3 Agregar los hongos, los camarones, la menta, y la albahaca al cerdo y las cebollas y mezclar bien. Condimentar. Cocinar unos cinco minutos más.
4 Agregar los mejillones y el líquido de cocción y cocinar durante 3 minutos, revolviendo constantemente. Retirar del fuego y mantener caliente.
5 Condimentar los huevos batidos, y hacer 4 omelettes grandes y finas (ver página 147), usando el resto del aceite en lugar de mantequilla. Colocar un poco del relleno en cada omelette y enrollar, dejando el reborde hacia abajo. Servir caliente, con salsa de soja.

Influencia Oriental

Esta omelette está basada en sabores de Vietnam, que fue una vez una colonia francesa llamada Indochina, de allí su nombre. Este plato combina ingredientes vietnamitas como el cerdo, los camarones y la albahaca en una clásica omelette francesa.

Souffle Chaud au Fromage et Jambon

Souffle Caliente de Queso con Jamon

INGREDIENTES

6 porciones

60g de mantequilla, y un poco más para el molde del soufflé
60g de harina, y un poco más para el molde del soufflé
350ml de leche
100g de queso Gruyère rallado
75g de jamón cocido picado
3 yemas
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de nuez moscada rallada en el momento
7 claras

Para la decoración

2 fetas/tajadas de jamón cocido cortadas en rombos
2 fetas/tajadas de queso Gruyère cortadas en rombos

PREPARACION

1 Enmantequillar y enharinar un molde para soufflé de 2 litros.
2 Hacer un roux blanco con la mantequilla y la harina (ver página 155). Agregar la leche y cocinar hasta que esté espeso, revolviendo constantemente.
3 Retirar del fuego e incorporar el queso Gruyère, el jamón picado, y las yemas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
4 Batir las claras a punto de nieve. Con sumo cuidado, incorporarlas a la mezcla.
5 Colocar la mezcla en el molde preparado. Cocinar, en horno precalentado a 200°C, durante unos 40 minutos, o hasta que esté bien dorado.
6 Decorar la parte superior del soufflé con los rombos de jamón y de Gruyère. Servir de inmediato.

FEUILLETEE D'OEUFS POCHES

HUEVOS POCHES EN TRIANGULOS DE MASA CON SALSA BORDELAISE

INGREDIENTES

6 porciones

350g de masa de hojaldre (ver página 154)
1 huevo ligeramente batido, para dar brillo
30 cebollas pequeñitas
sal y pimienta molida en el momento
125g de azúcar
250g de mantequilla
1 apinabo pequeño cortado en parisienne (ver página 135)
jugo de 1 limón
175g de champiñones torneados (ver página 134)
160g de lonjas de tocino/panceta, cortadas en trozos pequeños
6 huevos
salsa bordelaise (ver página 47), para servir
hojas de estragón, para decorar

PREPARACION

1 Calentar el horno a 220°C. Estirar la masa en una superficie enharinada hasta que quede de 3 mm de espesor y cortar 6 triángulos de masa (ver abajo).
2 Cocinar las cebollitas en agua con sal, la mitad del azúcar y 60g de mantequilla durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas y glaseadas.
3 Cocinar las bolitas de apionabo en agua con sal, la otra mitad del azúcar, 60g de mantequilla y el jugo de limón hasta que estén tiernas y glaseadas.
4 Mientras tanto, saltar los champiñones torneados en 60g de mantequilla hasta que estén bien dorados.
5 Cocinar las lonjas de tocino en agua fría, retirándolas cuando el agua comience a hervir. Escurrirlas y secarlas con toallas de papel. Saltearlas en 30g de mantequilla hasta que estén doradas.
6 Mezclar las cebollas, el apio, los hongos, y el tocino y agregar el resto de la mantequilla. Condimentar y mantener caliente como guarnición.
7 Cocinar los huevos pochés (ver página 146).
8 Colocar las mitades de abajo de los triángulos de masa en platos individuales. Dividir la guarnición entre ellos y agregar a cada uno un huevo pochés. Cubrir con las tapas decorativas.
9 Colocar un poco de salsa bordelaise alrededor de los triángulos de masa, decorar con estragón, y servir.

COMO HACER TRIANGULOS DE MASA DE HOJALDRE

La masa de hojaldre es una masa mantecosa que se abre en muchas capas cuando se cocina. Puede cortarse en diferentes formas decorativas para lograr una presentación atractiva. Estos triángulos pueden usarse tanto en platos salados como dulces.

1 Cortar 6 triángulos del mismo tamaño y colocar en una placa para hornear humedecida. Pintar con huevo para dar brillo.

2 Trazar un diseño en la parte superior con el revés de un cuchillo. Festonear los bordes. Cocinar al horno durante 20 minutos.

3 Cuando estén cocidos, cortar los triángulos al medio y retirar toda la masa sin cocinar que haya quedado en el interior.

Salsa Bordelaise

Esta rica salsa suele servirse con platos de carne, pero los chefs de Le Cordon Bleu han descubierto que va muy bien con platos con masa. En el nombre de la receta "à la bordelaise" indica que se sirve con una salsa de vino tinto de Bordeaux, caldo y cebollitas echalotes.

♦

- *75g de cebollitas/echalotes*
- *60g de mantequilla*
- *500ml de vino tinto de Bordeaux*
- *300ml de caldo de ternera*

Picar bien las cebollas. Derretir 30g de mantequilla en una sartén de fondo pesado, agregar las cebollas y saltearlas hasta que estén bien blandas. Echar el vino tinto y reducir a fuego moderado hasta que sólo quede un tercio del líquido. Agregar el caldo de ternera y seguir reduciendo hasta que sólo haya la mitad del líquido en la sartén y la salsa tenga la consistencia de un jarabe. Retirar la salsa del fuego y de a poco incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños.

Quiche au Roquefort

Quiche de Roquefort, Apio y Nuez

INGREDIENTES

6-8 porciones

175g de queso Roquefort
75ml de leche
4 cucharaditas de oporto
2 huevos
2 yemas
200ml de crema
sal y pimienta molida en el momento
2 tallos de apio cortados en rodajas gruesas
20 mitades de nuez

Para la pâte brisée

200g de harina
90g de mantequilla
1 huevo
1/4 cucharadita de sal
1 cucharada de agua

PREPARACION

1 Hacer la pâte brisée, forrar un molde de 23 cm, y cocinarla sin relleno (ver páginas 152-3).
2 Colocar el Roquefort, la leche y el oporto en una licuadora o una procesadora de alimentos y licuar hasta que adquieran una consistencia pareja. En un recipiente, batir ligeramente los huevos y las yemas con la crema, agregar la mezcla de Roquefort y condimentar.
3 Cocinar levemente el apio en agua hirviendo con sal. Escurrir y secar con toallas de papel.
4 Acomodar en la masa las mitades de nueces y esparcir encima el apio. Verter la mezcla de Roquefort. Cocinar en horno caliente a 180°C durante 20 minutos, o hasta que el relleno esté listo y la masa de color dorado.
5 Servir la quiche fría o caliente.

Beignets d'Escargots aux Petales d'Aulx

Torrejas de Caracoles con Ajo

INGREDIENTES

4-6 porciones

750g de papas
aceite vegetal, para freír
60g de ramitas de perejil
18 caracoles, por ejemplo escargots de Bourgogne
2 cucharadas de aceite de nuez
90g de mantequilla
12 dientes de ajo cortado en rodajas finas
Para la mezcla de la torreja
3 huevos ligeramente batidos
175g de harina
300ml de cerveza, entibiada
sal y pimienta molida en el momento

PREPARACION

1 Hacer canastos de papa: cortar las papas en rodajas muy finas. Usando un utensilio especial para hacer los canastos o dos cucharones, forrar el interior del más grande con rodajas de papa superpuestas. Colocar el canasto o el cucharón más pequeño encima, y freír en aceite vegetal caliente durante 4 minutos o hasta que esté dorado. Retirar y escurrir sobre toallas de papel. Repetir para hacer 4 ó 6 canastos. Mantener caliente.
2 Freír/saltear las ramas de perejil hasta que estén bien verdes y crocantes. Retirar y escurrir sobre toallas de papel.
3 Hacer la masa de la torreja: mezclar los huevos con la harina hasta que tengan una consistencia pareja. Agregar la cerveza tibia y condimentar.
4 Saltear los caracoles en el aceite de nuez. Dejar enfriar. Derretir la mantequilla en una sartén, agregar el ajo, y cocinar hasta que se ablande; mantener caliente.
5 Sumergir los caracoles en la masa de las torrejas cubriendo todos los lados. Levantarlos, dejando que se escurra el exceso de masa. Freír/saltear los caracoles en el aceite vegetal hasta que se hinchen y se doren. Retirar con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel.
6 Colocar las torrejas de caracoles en los canastos. Decorar con el perejil frito y el ajo, y servir de inmediato.

Los Caracoles en la Historia Culinaria

Los caracoles han sido una comida popular durante miles de años. En sitios prehistóricos se han encontrado enormes pilas de caparazones de caracoles. Los romanos tenían un gran número de caracoles en "caracoleras" especiales, donde los engordaban y los alimentaban con salvado y vino. A los galos hasta les gustaban los caracoles como postre.

Tourte Julia

Pastel de Gallina de Guinea/Pintada, Cerdo, Repollo y Oporto

INGREDIENTES

6 porciones

1 Gallina de Guinea/Pintada, de aproximadamente 1,5 kg, con su hígado
2 cucharadas de aceite vegetal
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
3 cucharadas de oporto
300ml de caldo de ternera
sal y pimienta molida en el momento
60g de mantequilla clarificada
1/2 repollo verde, de aproximadamente 400g de peso, cortado en tiras
30g de mantequilla cortada en trozos pequeños

Para la pâte brisée

300g de harina
175g de mantequilla
1 huevo
2 cucharadas de agua
1 huevo batido, para dar brillo

Para el relleno

1 clara de huevo
200g de lomo de cerdo, cortado en trozos grandes
1/2 atado de estragón
150ml de crema

PREPARACION

1 Hacer la pâte brisée, y enfriar la masa al menos 30 minutos (ver página 152).

2 Retirar las pechugas de la gallina de Guinea/Pintada, conservando cada una en una pieza. Quitarles la piel y dejarlas a un costado. Retirar las patas y deshuesarlas. Guardar la carne de las patas y el hígado para el relleno. Cortar la carcaza en trozos grandes y guardar.

3 Hacer la salsa: calentar el aceite en una olla, agregar la carcaza y los huesos de las patas, y saltear hasta que estén ligeramente dorados. Agregar el mirepoix y el bouquet garni. Dejar cocinar unos minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Desprender los sedimentos de la olla con el oporto, luego agregar el caldo. Poner a hervir y dejar cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Colar la salsa y dejar a un costado.

4 Mientras tanto, condimentar las pechugas de la gallina de Guinea/Pintada y saltearlas en la mitad de la mantequilla clarificada hasta que estén doradas de ambos lados y medio cocidas. Retirar y dejar a un costado.

5 Cocinar el repollo en agua hirviendo con sal durante 1-2 minutos. Escurrir bien y cocinar suavemente en el resto de la mantequilla clarificada durante unos 5 minutos, o hasta que esté bien blando. Condimentar y dejar a un costado para que se enfríe.

6 Hacer el relleno: retirar toda la piel de la carne de las patas de la gallina, luego colocarla en una procesadora de alimentos juntos con el hígado, la clara, el cerdo y el estragón. Procesar hasta que formen una mezcla pareja. Pasar la mezcla a través de un colador fino a un recipiente. Colocar el recipiente sobre un baño de hielo y, de a poco, incorporar, batiendo, la crema. Condimentar el relleno.

7 Estirar dos tercios de la pâte brisée hasta que quede de 3mm de espesor. Forrar un molde con resorte de 20cm de diámetro con la masa. Recortar el exceso de masa, dejando un reborde de 1,25cm para doblar sobre el pastel después de colocar el relleno.

8 Extender de manera pareja el relleno sobre la parte inferior de la masa del pastel. Cortar las pechugas de la gallina de Guinea/Pintada en rodajas y colocarlas por encima. Cubrir con el repollo. Doblar el reborde de masa.

9 Estirar el resto de la masa y usarla para cubrir el pastel. Sellar los bordes y pintar la parte superior con el huevo batido. Hacer un agujero en el centro para que se elimine el vapor. Usar los restos de masa para hacer formas decorativas, colocarlas encima, y pintarlas con huevo batido.

10 Cocinar en horno caliente a 190°C durante 15 minutos. Reducir la temperatura a 170°C y cocinar 20 minutos más, o hasta que la masa esté dorada.

11 Poner a hervir la salsa, bajar el fuego, e incorporar, batiendo, la mantequilla. Controlar los condimentos.

12 Servir el pastel caliente, con la salsa.

En Su Honor

En la década del 30, Le Cordon Bleu de París fue dirigido por Elizabeth Brassart, después de la muerte de Marthe Distel, que había manejado la escuela durante 50 años, y el curriculum se actualizó y se mejoró. Después de la Segunda Guerra Mundial, el gobierno de los Estados Unidos dio a la escuela fondos para que enseñara cocina francesa a personal militar. Entre los que recibieron el prestigioso Grand Diplôme estaba la esposa de un soldado, Julia Child, que se convirtió en la chef de estilo francés favorita de los norteamericanos. Le Cordon Bleu ha creado este pastel de gallina de Guinea/Pintada en su honor.

Homard et Poireaux Tiedes a la Badiane

Langosta Caliente y Ensalada de Puerros con Anis Estrellado

INGREDIENTES

4 porciones

court bouillon (ver página 51)
2 langostas vivas, cada una de aproximadamente 800g
8 puerros medianos, sólo la parte blanca
sal y pimienta molida en el momento
4 cucharadas de vinagre de vino blanco
8 anises estrellados
150ml de aceite vegetal
algunas ramitas de eneldo, para decorar

PREPARACION

1 Poner a hervir el court bouillon. Agregar las langostas y cocinar a fuego lento durante unos 8-9 minutos, o hasta que las cáscaras se vuelvan de un color rojo anaranjado. Retirar del fuego y dejar que se enfríen en el líquido.
2 Mientras tanto, cocinar los puerros en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernos. Escurrir y refrescar con agua helada. Cortar los puerros al medio a lo largo y luego en diagonal para que queden trozos de 2,5cm.
3 Retirar la carne de la langosta de la cáscara (ver abajo). Guardar las pinzas para decorar.
4 En una sartén pequeña, calentar el vinagre con la mitad del anís estrellado durante 5-10 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar hasta que esté apenas frío. Volver a poner al fuego y luego colar el vinagre. Condimentar y, de a poco, incorporar el aceite vegetal.
5 Mezclar los trozos de puerro con un poco de la vinagreta tibia, luego colocarlos en el centro de platos individuales. Colocar los trozos de langosta sobre el puerro y rociar con un poco más de vinagreta. Colocar encima de todo una pinza de langosta y decorar con el eneldo.
6 Poner el resto de anís estrellado en un molinillo de especias o pimienta. Colocar el resto de la vinagreta alrededor de cada porción de langosta, luego moler un poco de anís sobre cada ensalada.

Anis Estrellado

Pequeño fruto de un árbol perenne de la familia de las magnolias, el anis estrellado es una especia que viene de China y Vietnam, y que ha sido adoptada por las cocinas occidentales. Esta especia, cuyo nombre en chino "pak kok" significa 8 puntas, es muy hermosa cuando se usa para decoración. El anis estrellado tiene un delicioso gusto a licor.

Como Separar la Carne Cocida de la Langosta de la Cascara

Si la carne de la langosta se retira con cuidado, la carne de la cola puede cortarse en medallones, y las pinzas mantendrán su hermosa forma natural.

1 Retorcer la cabeza y la cola hasta que se separen. Cortar la cáscara de la cola y extraer la carne.

2 Quebrar las pinzas y con cuidado retirarla en un solo trozo. Cortar la carne de la cola en rodajas finas.

Court Bouillon

Este líquido aromático, también llamado nage en francés, se usa para cocinar pescados y mariscos. La comida cocida en este líquido absorbe el sabor de sus ingredientes.

- *2,5 litros de agua*
- *200ml de vino blanco seco*
- *125g de zanahorias cortadas*
- *125g de cebollas cortadas*
- *4 cebollitas/echalotes picadas*
- *un bouquet garni*
- *1 tallo de apio cortado*
- *2 cucharaditas de granos de pimienta negra*

Cocinar a fuego lento todos los ingredientes juntos en una olla grande o en una marmita para pescado, según el tipo de pescado que se vaya a cocinar en el caldo. Los sabores deben extraerse después de 15-20 minutos. El court bouillon debe entonces dejarse enfriar antes de usar como líquido de cocción. Si no está frío, el pescado o los mariscos se pondrán firmes de inmediato cuando se los agregue al líquido. Colar el court bouillon después de cocinar el pescado o los mariscos, y agregar a salsas o sopas, o reducirlo y usarlo como salsa para el pescado o los mariscos cocidos en él..

Huitres en Sabayon au Vin Blanc

Ostras con una Salsa de Vino Blanco

INGREDIENTES

6 porciones

36 ostras, en sus conchillas
500g de espinaca, sin las pencas/tallos, picada
60g de mantequilla
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de pimienta de cayena
2 zanahorias cortadas en juliana
1,5kg de sal gruesa, para mantener firmes las ostras

Para la salsa

3 cebollitas/echalotes bien picadas
250ml de vino blanco seco
150ml de crema
4 yemas
2 cucharadas de agua

Para la guarnición

1 lechuga arrepollada
1 limón cortado a lo largo en gajos
1 pepino (opcional)

PREPARACION

1 Con cuidado limpiar las ostras (ver página 137), guardando todo su líquido en un recipiente. Enjuagarlas con agua fría para eliminar adherencias en las conchillas; dejar a un costado. Colar el líquido y reservar. Lavar y secar las conchillas.
2 Cocinar la espinaca en la mitad de la mantequilla hasta que pierda consistencia. Condimentar con sal, pimienta y pimienta de cayena.
3 Cocinar la juliana de zanahorias en el resto de la mantequilla, en una sartén tapada, hasta que esté apenas tierna, pero todavía un poco crocante. Retirar del fuego y dejar a un costado.
4 Hacer la salsa: combinar las cebollitas echalotes y el vino en una sartén y hervir hasta que se reduzca a los tres cuartos. Colar y deshacerse de las cebollitas. Agregar un tercio del líquido de las ostras y volver a hervir. Incorporar la crema y cocinar a fuego lento hasta reducir a la mitad. Condimentar y dejar a un costado.
5 Colocar un recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento; no dejar que el fondo del recipiente toque el agua. Poner las yemas de huevo y el agua en el recipiente y batir con una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté espesa y cremosa. Agregar la reducción de vino y líquido de ostras. Condimentar y mantener caliente.
6 Cocinar las ostras en el resto del líquido durante 30 segundos, o hasta que se curven los bordes. Escurrir.
7 Acomodar las conchas de las ostras en una fuente para horno cubierta de sal gruesa para mantenerlas firmes. Poner un poco de espinaca en cada una. Colocar encima una ostra y un poco de zanahoria.
8 Con una cuchara, verter la salsa sobre las zanahorias. Ponerlo bajo el grill caliente hasta que la salsa se haya dorado ligeramente.
9 Servir en platos individuales, decorados con lechuga arrepollada, gajos de limón, y el resto de las zanahorias. Poner en equilibrio las ostras sobre rodajas de pepino ahuecadas, si se desea.

Favoritas de Siempre

Las ostras son un muy buen ejemplo de una comida antigua que mantiene un lugar importante en la gastronomía moderna. Muchas civilizaciones tempranas disfrutaron variedades de este suculento molusco, incluyendo los griegos, los romanos y los indios americanos.

Una espectacular celebración de Navidad, realizada por la *Alliance Francaise* de Nueva York en diciembre de 1993, inspiró a Le Cordon Bleu la creación de esta entrada.

Mouclade

Mejillones en una Salsa Cremosa

INGREDIENTES

4 porciones

3 kg de mejillones, con sus conchillas
1 cebolla bien picada
60g de mantequilla
250ml de vino blanco seco
250ml de crema
2 cucharaditas de curry suave en polvo
30g de harina
perejil bien picado, para decorar

Para unir

2 yemas
75ml de crema
sal y pimienta molida en el momento

PREPARACION

1 Limpiar los mejillones/choritos: rasparlos con un cuchillo pequeño para quitar adherencias o "barbas". Frotar los mejillones bajo el agua fría con un cepillo duro. Desechar todos los mejillones que tengan las conchillas rotas o que no se cierren cuando se les da un golpecito suave.
2 Cocinar las cebollas en la mitad de la mantequilla hasta que estén blandas. Agregar los mejillones y el vino y poner a hervir. Tapar y cocinar hasta que los mejillones se abran, sacudiendo la sartén cada tanto. Retirar los mejillones, y mantenerlos calientes.
3 Agregar la crema y el curry al líquido de cocción. Mezclar el resto de la mantequilla con la harina para hacer una beurre manié, y usarla para espesar el líquido de cocción hasta que tenga la consistencia de una crema suave (ver página 155).
4 Hacer la preparación de unión: en un recipiente pequeño, mezclar las yemas y la crema con un poco del líquido de cocción. Incorporar la crema de unión al líquido de cocción y calentar suavemente, pero no dejar hervir. Colar y condimentar.
5 Retirar y desechar la parte de arriba de la conchilla de cada mejillón. Poner los mejillones en platos soperos, cubrir con la salsa, y rociar con un poco de perejil.

Mejillones de la Vendée

Dos de los más famosos platos franceses con mejillones son la mouclade y los moules marinière. Esta receta particular de mouclade viene de la Vendée en el oeste de Francia.

Se piensa que la recolección de mejillones data de fines del siglo XIII, cuando Patrick Dalton, un viajante irlandés que naufragó frente a las costas de La Rochelle en Charente, descubrió que sus redes dejadas en el mar, pronto se cubrieron de mejillones.

Saumon Marine aux Poivres Verts

Salmon Marinado con Granos de Pimienta Verde

INGREDIENTES

10-12 porciones

60g de granos de pimienta verde secos
jugo de 4 limones
2 cucharadas de sal marina gruesa
200ml de aceite de oliva
1 trozo de salmón bien fresco, con piel, de aproximadamente 1,25kg de peso

Para decorar

1 limón, cortado en gajos
algunas ramitas de eneldo
perifollo/perejil bien picado

PREPARACION

1 Pisar bien los granos de pimienta en un mortero o un molinillo eléctrico.
2 Mezclar el jugo de limón y la sal. Agregar los granos de pimienta e incorporar de a poco el aceite, batiendo bien.
3 Con un cuchillo de filetear, cortar el salmón fresco en rodajas como si se tratara de salmón ahumado, pero un poco más gruesas. Quitar la piel del salmón.
4 Colocar la mitad de la mezcla de granos de pimienta sobre la base de una fuente o un plato no metálico. Depositar encima las rodajas de salmón, superponiéndolas ligeramente. Colocar el resto del marinado sobre el salmón de un modo parejo. Tapar y dejar marinar en lugar fresco al menos durante 2 horas.
5 Decorar con los gajos de limón, el eneldo y el perifollo/perejil. Servir con tostadas, si se desea.

Sorbet a la Tomate

Sorbete de Tomate con Hierbas

INGREDIENTES

6 porciones

800g de tomates rojos maduros
75g de cebollitas/echalotes picadas
150ml de agua
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de azúcar
30g de hojas de albahaca o de menta bien picadas
algunas hojas de albahaca o de menta, para decorar

PREPARACION

1 Cortar los tomates al medio y apretarlos ligeramente para quitarles las semillas.
2 Poner los tomates, las cebollas y el agua en una sartén. Cocinar a fuego lento hasta que los tomates estén bien blandos. Condimentar con sal y pimienta y una pizca de azúcar.
3 Presionar la mezcla de tomate a través de un colador fino colocado sobre un recipiente. Dejar que el puré se enfríe, luego colocarlo en una máquina para hacer helado y congelar.
4 Cuando el sorbete esté casi congelado, agregar la albahaca o la menta y mezclar hasta que quede parejo. Servir individualmente, decorado con hojas de albahaca o menta.

Sorbet au Melon

Sorbete de Melon

INGREDIENTES

10 porciones

500g de melón cantaloupe fresco, hecho puré
125g de azúcar
30g de glucosa líquida
jugo de 1 limón
algunas hojas de menta, para decorar

PREPARACION

1 Mezclar brevemente los ingredientes en una licuadora o una procesadora de alimentos. Verter en una máquina para hacer helado y congelar.
2 Servir en forma individual en una cáscara de melón, si se desea, decorado con hojas de menta.

Locura por el Melon

La pulpa tierna del melón ha generado pasiones. Alejandro Dumas, el escritor francés del siglo XIX, autor de *Los tres mosqueteros* y *El conde de Montecristo*, fue tan adicto a la fruta que se dice que ofreció todos sus escritos pasados y futuros por una provisión anual asegurada.

Sorbet au Campari

Sorbete de Campari

INGREDIENTES

20 porciones

150g de azúcar
150ml de agua
1 vaina de vainilla, separada
300ml de jugo de naranja
100ml de Campari
jugo de 1 lima

PREPARACION

1 Combinar el azúcar, el agua, y la vaina de vainilla en una sartén y cocinar a fuego lento, revolviendo, hasta que todo el azúcar se haya disuelto. Dejar que rompa el hervor, retirar del fuego y poner a un costado para que se enfríe.
2 Cuando esté frío, retirar la vaina de vainilla. Agregar el jugo de naranja, el Campari, y el jugo de lima; mezclar bien.
3 Verter la mezcla en una máquina para hacer helado y congelar. Servir.

PLATOS PRINCIPALES

Sea un plato principal simple o complejo, clásico o regional, contundente o liviano, la selección de ingredientes de calidad y las técnicas apropiadas son las claves del éxito. Cuando planifique un menú, debe elegir el plato que se adapte a su capacidad y a su presupuesto. Siempre es triste cuando un buen cocinero intenta hacer algo "especial", y termina por descubrir que es necesario sustituir los ingredientes para reducir costos. Es aún peor cuando una buena receta resulta disminuida porque una salsa no se revolvió adecuadamente, o la carne no estuvo preparada de acuerdo con las instrucciones.

Coquilles Saint-Jacques au Brouilly

Ostiones con Salsa de Vino Tinto

INGREDIENTES

4-6 porciones

16 ostiones grandes, con corales si hay disponibles
sal y pimienta molida en el momento
12 papas
150g de habas
1/2 coliflor, partida en pequeñas coronas
200g de zanahorias pequeñas
200g de nabos pequeños
200g de cebolla de verdeo
50g de mantequilla clarificada
2 cebollitas echalotes bien picadas
1/2 botella de Brouilly u otro vino tinto frutado
100ml de caldo de ternera
125g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
algunas ramitas de perifollo/perejil para decorar

PREPARACION

1 Sacar los ostiones de sus conchillas y prepararlos (ver abajo). Cortar la carne blanca en tres rodajas. Si hay corales, cocinarlos en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Escurrirlos y refrescarlos en un recipiente de agua helada. Dejar a un costado.

2 Cocinar las papas, las habas, la coliflor, las zanahorias, los nabos, y la cebolla de verdeo, por separado, en agua hirviendo con sal, hasta que las verduras estén tiernas. Escurrir, refrescar, y dejarlas a un lado juntas en una olla.

3 Calentar la mantequilla clarificada en una sartén que no se pegue. Condimentar las rodajas de ostiones y saltear durante 1 ó 2 minutos. Hacerlo en tandas, si es necesario. Retirar los ostiones y mantenerlos calientes. Desechar el exceso de mantequilla clarificada.

4 Agregar las cebollitas echalotes a la sartén junto con el vino. Poner a hervir y reducir a un glaseado, luego incorporar el caldo. Poner de nuevo a hervir, y seguir reduciendo hasta que la salsa tenga la consistencia de un jarabe. Agregar, batiendo, la mantequilla, condimentar y mantener caliente.

5 Recalentar las verduras, con un poco de mantequilla, si se desea. Condimentar a gusto.

6 Acomodar las verduras, las rodajas de ostiones y los corales, y cubrirlos con la salsa en platos ya calentados. Decorar con el perifollo/perejil y servir de inmediato.

Como Sacar los Ostiones de sus Conchas y Prepararlos

En Europa, los ostiones suelen venderse en sus conchas, con brillantes corales de color anaranjado todavía incrustados. Es importante quitar el músculo duro al costado del ostión, si no se dificultará la masticación cuando esté cocido.

1 Insertar un cuchillo entre ambas conchas, y deslizarlo alrededor, para aflojar la carne. Abrir el ostión.

2 Extraer la carne y el coral de la concha y desechar las membranas u órganos oscuros.

3 Retirar el músculo duro del costado de la carne. Enjuagar la carne y el coral y dejar a un lado.

Vinos de Borgoña

Muchos escritores abandonaron París durante la Segunda Guerra Mundial y se afincaron temporariamente cerca de Lyon. Para su delicia, descubrieron que los vinos beaujolais del lugar eran excelentes, y escribieron sobre ellos con gran entusiasmo. Cuando la guerra terminó, París estaba sedienta de vinos como Fleurie, Morgon, Chénas, y Brouilly.

El Brouilly, hecho de uvas que crecen cerca de Montagne de Brouilly, es mejor cuando se lo bebe sin añejar. Su sabor frutado lo convierte en un vino perfecto para cocinar. Cuando se lo usa para este fin, el vino siempre debe hervirse, hervirlo reduce su contenido ácido y lo hace menos poderoso. El vino no debe superar en sabor a la salsa, sólo agregarle un toque de sabor.

"En beneficio de tu estomago y para tus frecuentes enfermedades, no bebas agua, sino un poco de vino."

Sagrada Biblia
1 Timoteo: capitulo 5, versículo 23

Fricassee de Langoustines Epicees

Langostinos condimentados con Especias Salteados con Chanterelles

INGREDIENTES

4 porciones

24 langostinos medianos
1 cucharada de mezcla de especias molidas, como anís estrellado, canela, cardamomo, y comino
3 1/2 cucharadas de aceite de oliva
400g de hongos chanterelle
60g de mantequilla
1 cebollita echalote bien picada
sal y pimienta molida en el momento
100ml de caldo de pollo
30g de perejil de hoja plana bien picado

PREPARACION

1 Pelar los langostinos, dejando la última sección de la cáscara y la cola. Poner los langostinos en un recipiente y agregar las especias y el aceite de oliva. Revolver, luego dejar marinar durante 1 hora.
2 Enjuagar con suavidad los hongos y secarlos. Saltearlos rápidamente en la mitad de la mantequilla con la cebollita y un poco de sal. Dejar a un costado.
3 Justo antes de servir, escurrir el aceite con especias de los langostinos, y saltearlos en una sartén antiadherente. Retirar los langostinos y mantenerlos calientes.
4 Desprender los jugos pegados en la base de la sartén con el caldo, luego poner a hervir hasta reducir dos tercios del líquido. Agregar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños, batiendo con vigor. Pasar la salsa a través de un colador fino.
5 Volver a calentar rápidamente los hongos con el perejil.
6 Condimentar los langostinos y los hongos y acomodarlos en platos. Echar la salsa alrededor y servir de inmediato.

Piccata d'Ormeau au Noilly

Escalope de Abalone con Vermouth

INGREDIENTES

4 porciones

1 abalone/loco sin la conchilla, de 1kg aproximadamente
2 huevos
1 cucharadita de aceite vegetal
sal y pimienta molida en el momento
100g de harina
250g de pan rallado fino
300ml de vermouth seco
2 cebollitas echalotes picadas
2 cucharadas de glaseado de carne (ver página 145)
300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
200ml de mantequilla clarificada

Para la guarnición

1/2 atado de cebollín cortado
500g de fideos de tinta de calamar, cocidos (opcional)

PREPARACION

1 Limpiar y recortar el abalone/loco. Envolverlo en un repasador y golpearlo bien hasta que esté tierno. Cortar el abalone en láminas pequeñas y delgadas.
2 Batir ligeramente los huevos con el aceite y los condimentos en un plato poco profundo. Cubrir los escalopes/láminas con harina, luego sumergirlos en la mezcla de huevo, y finalmente cubrirlos con pan rallado. Dejar a un costado.
3 Poner el vermouth, las cebollas, y el glaseado de carne en una sartén y dejar hervir. Reducir a un glaseado espeso. Agregar la mantequilla, de a poco por vez, batiendo con vigor. Condimentar la salsa y mantener caliente.
4 Freir/saltear los escalopes/láminas de abalone en la mantequilla clarificada hasta que estén dorados de ambos lados.
5 Colocar salsa en el centro de platos individuales. Acomodar los escalopes de abalone encima, decorar con el cebollín cortado, y los fideos de tinta de calamar, si se desea.

Abalone Antiguo

Montículos de conchas sacados de Catalina Island, en las costas occidentales de los Estados Unidos, sugieren que los residentes de lo que hoy llamamos California han disfrutado del abalone desde el cuarto milenio antes de Cristo.

El abalone, u ormeau en francés, es un gastrópodo marino grande que se identifica rápidamente por su conchilla en forma de oreja. Se encuentran muchas variedades en distintos lugares, incluyendo las Islas del Canal de la Mancha y el mar Mediterráneo, donde una curiosa forma de abalone se ha ganado el sobrenombre de Oreilles de Saint-Pierre, u orejas de San Pedro.

Paupiettes de Saumon au Beurre Blanc

Rollitos de Salmon Rellenos con Salsa Blanca de Mantequilla

INGREDIENTES

6 porciones

1 salmón, de aproximadamente 1,5kg
un poco de mantequilla
3 cebollitas echalotes bien picadas
100ml de vino blanco seco
200ml de caldo de pescado
algunas hojas de estragón, para decorar
arroz pilaf (ver página 61), para servir

Para el relleno

9 ostiones, sólo la carne blanca
2 claras
100ml de crema
1/4 atado de perifollo/perejil bien picado
1/4 atado de estragón bien picado
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de pimienta de cayena

Para la salsa

200ml de vinagre de vino blanco
3 cebollitas echalotes picadas
un bouquet garni
300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños

PREPARACION

1 Hacer el relleno: poner los ostiones en una procesadora de alimentos y licuar hasta formar una crema pareja. Agregar las claras y procesar un poco más. Colocar en un recipiente y ponerlo encima de otro lleno de agua helada. Incorporar de a poco la crema, batiendo siempre. Agregar las hierbas picadas, la sal, la pimienta de cayena.

2 Pelar el salmón (ver página 139) y cortarlo en filetes rectangulares, finos y largos. Hacer los rollitos con los rectángulos de salmón y el relleno (ver abajo).

3 Poner los rollitos de salmón en una fuente enmantecada con las cebollitas echalotes, el vino, y el caldo de pescado. Cocinar en el horno a 170°C, durante 10-15 minutos.

4 Retirar los rollitos, condimentar con sal y pimienta y mantener caliente. Colar el líquido de cocción a una sartén.

5 Hacer la salsa: agregar el vinagre, las cebollitas/echalotes, y el bouquet garni al líquido de cocción, y hervir hasta que se haya reducido bien. Desechar el bouquet garni. Incorporar de a poco la mantequilla, batiendo bien. Controlar el condimento.

6 Acomodar los rollitos de salmón y la salsa en los platos, y decorar con las hojas de estragón. Servir con arroz pilaf.

Como Hacer Rollitos de Pescado

Aquí los rollitos son filetes de pescado cortados muy delgados a los que se untó con relleno antes de enrollarlos en prolijos cilindros. A veces, los rollitos son simplemente filetes de pescado enrollados sobre una mousse.

1 Colocar los filetes en una lámina de papel no adherente. Untar cada filete con una capa de relleno.

2 Usar el papel para ayudar a enrollar las paupiettes, empezando por el extremo más corto del papel.

3 Doblar los bordes del papel para asegurar el rollito. Refrigerar durante 30 minutos. Retirar el papel.

Arroz Pilaf

El arroz que se cocina con el método pilaf debe quedar separado y no pegarse. Aquí, se lo acompaña con choclo/elote, zanahorias, arvejas/chícharos, y zapallitos/calabacitas.

♦ *30g de mantequilla* ♦ *1 cebolla bien picada*
♦ *300g de arroz de grano largo*
♦ *500ml de caldo de pollo caliente* ♦ *un bouquet garni*
♦ *sal y pimienta molida en el momento*

Para la guarnición

♦ *125g de choclo/elote* ♦ *125g de zanahorias cortadas en dados* ♦ *125g de arvejas/chícharos*
♦ *1 zapallito/calabacita cortado en rodajas finas*

Derretir la mantequilla en una olla, agregar la cebolla y saltearla hasta que esté blanda. Agregar el arroz y cocinar durante 2 minutos, o hasta que todos los granos estén transparentes. Agregar el caldo caliente con el bouquet garni y la sal y la pimienta. Tapar y dejar hervir. Bajar el fuego y dejar cocinar, sin revolver, durante unos 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya absorbido. Condimentar el arroz. Cocinar todas las verduras en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas, escurrir, y luego agregar el choclo/elote, las zanahorias, y las arvejas/chícharos al arroz. Decorar con las rodajas de zapallito/calabacita.

Turbot Poele aux Cepes et Pleurottes

Rodaballo/Pescado de Carne Blanca frito con Setas y Hongos Ostra

INGREDIENTES

8 porciones

1 rodaballo/pescado de carne blanca, de 2-2, 5kg aproximadamente, cortado en filetes y sin piel
300ml de caldo de ternera
sal y pimienta molida en el momento
175g de mantequilla
100ml de aceite vegetal
160g de mantequilla
800g de setas/champiñones limpias y cortadas
500g de hongos ostra limpios y cortados u hongos secos remojados
3 cucharadas de cebollitas echalotes bien picadas
3 cucharadas de perejil de hoja plana picado

PREPARACION

1 Cortar 8 trozos iguales de los filetes de rodaballo, cada uno de 160g. Dejar a un costado.
2 Hervir el caldo de ternera hasta que se haya reducido a un glaseado. Mantener caliente.
3 Condimentar los trozos de rodaballo y cubrirlos ligeramente con harina. Calentar el aceite con un tercio de la mantequilla, agregar los trozos de pescado, y freír/saltear hasta que estén dorados.
4 Mientras tanto, en otra olla, cocinar las setas/champiñones y los hongos en un poco de mantequilla. A mitad de la cocción, agregar las cebollas y el perejil. Condimentar.
5 Acomodar el rodaballo y los hongos en platos individuales calentados. Rápidamente derretir el resto de la mantequilla en una olla, cocinar hasta que esté dorada (beurre noisette), y luego verter sobre el rodaballo. Servir de inmediato, con el glaseado de ternera.

Filets de Moure Fraiche aux Feves

Filetes de Bacalao con Habas

INGREDIENTES

8 porciones

1 filete de bacalao/pescado de carne blanca, de 1.5kg aproximadamente, sin piel
50g de sal marina gruesa
500g de habas
3 1/2 cucharadas de aceite de oliva
200g de cebollas pequeñas
30g de azúcar

Para la salsa

10 dientes de ajo
sal y pimienta molida en el momento
100g de mantequilla
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
2 tomates concassées (ver página 136)
un bouquet garni
1 tira de cáscara de limón
300ml de vino blanco seco
1 cucharadita de granos de pimienta blanca, pisados
jugo de 1 limón

PREPARACION

1 Cubrir el pescado con la sal marina de un modo parejo. Dejar en lugar seco durante al menos 2 horas.
2 Mientras tanto, preparar el puré de ajo para la salsa: cocinar el ajo en agua salada con 15g de mantequilla hasta que esté tierno. Colar y hacer puré.
3 Cocinar las habas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Cuando estén frías, quitarles la cáscara. Mantener calientes.
4 Enjuagar el pescado con agua fría y secar. Calentar el aceite en una placa de hornear. Poner el pescado y darlo vuelta para que se cubra de aceite. Cocinar en el horno a 200°C, durante 20 minutos.
5 Mientras tanto, acaramelar las cebollas en un poco de agua salada con la mantequilla y el azúcar. Mantener calientes.
6 Hacer la salsa: poner el mirepoix y los tomates en una sartén. Agregar agua hasta cubrir, un poco de sal, el bouquet garni, y la cáscara de limón. Poner a hervir, y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Agregar el vino y los granos de pimienta y poner a hervir de nuevo.
7 Convertir la salsa en puré en una licuadora o procesadora de alimentos hasta que esté pareja y un poco espesa. Pasar por un colador, luego volver a calentar con el puré de ajo, el resto de la mantequilla, y el jugo de limón.
8 Condimentar el pescado y cortarlo en rodajas. Colocar salsa en el centro de platos individuales, y acomodar encima el pescado, las habas y las cebollas.

Supremes de Saumon Roti en Croute d'Amandes

Salmon en una Capa Crocante de Almendras con Salsa Roja de Mantequilla

INGREDIENTES

6 porciones

6 trozos de filete de salmón, cada uno de 150g aproximadamente
sal y pimienta molida en el momento
60g de mantequilla clarificada
algunas ramitas de perifollo/perejil, para decorar

Para la beurre rouge

4 cucharadas de vino tinto
2 cebollitas echalotes bien picadas
3 cucharadas de caldo de pescado
300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
una pizca de azúcar

Para la capa de almendras

50g de almendras molidas
50g de pan rallado
60g de mantequilla, ablandada
1 huevo ligeramente batido
2 cucharadas de perejil bien picado
1 cucharadita de aceite de almendras

PREPARACION

1 Comenzar por la beurre rouge: combinar el vino tinto y las cebollas en una olla, poner a hervir, y cocinar hasta reducir a un glaseado de la consistencia de un jarabe.
2 Mientras tanto, mezclar los ingredientes para la capa de almendras.
3 Condimentar los trozos de pescado con sal y pimienta. Freír/saltear el pescado de un solo lado en la mantequilla clarificada hasta que esté firme. Retirar del fuego. Presionar la mezcla de la capa crocante en el lado no cocido de cada trozo de pescado hasta que quede pareja.
4 Colocar el pescado, con el lado cubierto hacia arriba, bajo el grill caliente y cocinar hasta que esté ligeramente dorado y el pescado esté apenas firme.
5 Agregar el caldo de pescado al vino tinto reducido y seguir reduciendo. Incorporar la mantequilla de a poco, batiendo bien. Condimentar con sal, pimienta y una pizca de azúcar. Pasar a través de un colador fino.
6 Colocar los trozos de pescado en el medio de platos individuales calentados y rodearlos con beurre rouge. Decorar con perifollo/perejil y servir de inmediato.

Pompanos a la Mediterraneenne

Pompanos en Salsa de Ajo

INGREDIENTES

8 porciones

8 pompanos o róbalos, cada uno de 500g aproximadamente, limpios
un poco de sal
200g de chiles/ajíes serranos secos u otros chiles/ajíes muy picantes, bien picados
500ml de aceite de oliva
24 dientes de ajo cortados en rodajas
500g de mantequilla
24 dientes de ajo, hechos puré
200g de chiles/ajíes serranos frescos u otros chiles/ajíes verdes muy picantes, bien picados

PREPARACION

1 Condimentar el pescado con la sal, luego pasarlos por los chiles/ajíes secos picados. Freír/saltear en aceite de oliva hasta que estén cocidos y bien dorados de ambos lados.
2 Mientras tanto, freír/saltear suavemente en mantequilla el ajo en rodajas hasta que esté dorado. Retirar con una espumadera y secar sobre toallas de papel.
3 Volver a calentar la mantequilla y mezclar con el puré de ajo y los chiles/ajíes frescos picados.
4 Escurrir el pescado sobre toallas de papel y colocarlo en una fuente. Colocar por encima la mantequilla de ajo y chile y las rodajas de ajo dorado. Servir de inmediato.

Picante y Sabroso

La audaz salsa de este contundente guisado tiene resabios de sus orígenes Sudamericanos. Se puede usar cualquier tipo de chiles/ajíes frescos y secos, pero los chiles serranos picantes son los más adecuados. El guisado puede hacerse con pompano, un pescado excelente que se encuentra en las agua entre Florida y la costa de Venezuela, o con róbalo, un miembro de la familia de los róbalos, que se encuentra en el mar Mediterráneo.

Filets de Rougets en Ecailles Croustillantes

Filetes de Lisa/Salmonete Rojo con Escamas de Papa

Esta elegante receta para una cena es una de las favoritas del ex chef de los restaurantes Le Doyen y Carré d'Or en París, el chef Boucheret, que la escribió para su curso avanzado en Le Cordon Bleu.

INGREDIENTES

4 porciones

4 lisas/salmonetes rojos, cada uno de 200g aproximadamente
1 yema ligeramente batida
200g de papas
un poco de mantequilla clarificada

Para la salsa

2 naranjas
200ml de vino blanco seco
2 cebollitas echalotes picadas
100ml de crema entera
125g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
1 zanahoria, cortada en dados pequeños
2 cucharadas de Cointreau

Para la guarnición

crema de brócoli (ver página 65)
algunas coronas de brócoli, ligeramente cocidas
algunas tiras de zanahoria en juliana, cocidas

PREPARACION

1 Quitar las escamas del pescado, luego cortarlo en filetes, dejándole la piel (ver página 139). Con cuidado, retirar todas las espinas, y dejar los filetes a un lado.
2 Preparar la salsa: pelar la cáscara de las naranjas y cortarla en trozos pequeños; dejar a un costado. Extraer el jugo de las naranjas en una olla, y hervir hasta que se reduzca a un glaseado.
3 Reducir el vino con las cebollitas en otra olla. Agregar la crema y volver a reducir, luego incorporar la mantequilla de a poco, batiendo bien. Pasar por un colador fino y agregar al glaseado de naranja, la cáscara de naranja, los dados de zanahoria, y el Cointreau. Mantener la salsa caliente.
4 Sumergir el lado con piel del pescado en la yema de huevo. Preparar y colocar las escamas de papas en capas (ver abajo).
5 Cocinar el pescado sobre el lado cubierto por las papas, en una sartén antiadherente, hasta que esté hecho.
6 Colocar la salsa en platos individuales y acomodar dos filetes de pescado encima. Decorar con la crema de brócoli, las coronas, y la juliana de zanahoria.

Como Preparar las Escamas de Papa y Colocarlas en Capas

Las escamas de papa son una novedad que luce muy atractiva y tiene un sabor delicioso. Pintarlas con mantequilla clarificada antes de cocinarlas ayuda a impedir su decoloración, y también ayuda a que las escamas se mantengan unidas.

1 Pelar las papas y usar un cuchillo afilado para redondear los bordes. También puede usarse un cortador de bizcochos.

2 Cortar las papas redondeadas en rodajas muy delgadas. También puede usarse un pelador de verduras.

3 Colocar las papas, un poco superpuestas, sobre los filetes de pescado. Pintarlas con mantequilla clarificada.

Crema de Brocoli

Esta "crema" es un puré de verduras básico unido con huevos para adquirir firmeza. Se puede usar el mismo método con otras verduras y es especialmente delicioso con alcauciles/alcachofas, espinaca, y zanahorias.

4 porciones

♦ *mantequilla derretida, para el molde* ♦ *100g de brócoli*
♦ *1 yema* ♦ *1/2 huevo entero*
♦ *3 1/2 cucharadas de crema para batir*
♦ *una pizca de nuez moscada rallada en el momento*
♦ *sal y pimienta molida en el momento*

Pintar un molde para horno con mantequilla derretida, y refrigerar hasta que esté listo. Colocar un círculo de papel que no se pegue en el fondo y pintarlo con mantequilla derretida. Cocinar el brócoli en agua hirviendo con sal durante 7 minutos, o hasta que esté tierno. Colar el brócoli y hacerlo puré en una procesadora de alimentos. Mezclar el puré con todos los restantes ingredientes. Colocar en el molde preparado. Hornear en un *bain marie* en el horno calentado a 180°C, durante 10 minutos, o hasta que esté ligeramente hecho. Usar dos cucharas de postre para dar a la crema de brócoli la forma de quenelles. Como alternativa, desmoldar la crema de brócoli en una fuente, retirar el papel, y cortarla en porciones.

Sole Murat

Tiras de Lenguado Frito/Salteado con Dados de Alcauciles/ Alcachofas y de Papas

INGREDIENTES

4 porciones

4 lenguados, cada uno de 350–400g aproximadamente, limpios
2 alcauciles/alcachofas redondos
jugo de 1 1/2 limón
300g de papas cortadas en dados
75g de mantequilla clarificada
un poco de harina, para cubrir
125g de mantequilla
2 cebollitas echalotes bien picadas
4 cucharadas de jugo de carne (ver página 145)
sal y pimienta molida en el momento
perejil bien picado, para decorar

PREPARACION

1 Hacer filetes de los lenguados (ver página 139). Cortarlos en tiras largas y finas, o goujonettes.
2 Tornear los alcauciles/alcachofas (ver página 134), y retirar el centro. Cortar los corazones en pequeños dados. Rociar los dados con un poco de jugo de limón para impedir la decoloración.
3 Saltear los dados de papa en un poco de la mantequilla clarificada hasta que estén dorados y tiernos. Mantener calientes.
4 En otra sartén, saltear los dados de alcauciles/ alcachofas en un poco de la mantequilla clarificada hasta que estén tiernos. Mantener calientes.
5 Cubrir las goujonettes de lenguado con harina y freír en el resto de la mantequilla clarificada hasta que estén doradas.
6 Derretir 15g de la mantequilla en una sartén y cocinar las cebollitas echalotes. Incorporar el jugo de carne y el resto del jugo de limón. Batiendo, agregar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños, y condimentar a gusto.
7 Servir con los dados de papa y de alcaucil/ alcachofa, y la salsa, en platos soperos de poca profundidad. Esparcir el perejil picado por encima.

Mulets Rotis Menagere

Mujol Gris con Vermouth, Hongos y Hierbas

INGREDIENTES

6 porciones

6 mújoles grises, cada uno de 300g aproximadamente, limpios
50g de cebollitas echalotes picadas
250ml de vino blanco seco
2 cucharadas de vermouth seco
150g de champiñones cortados
10 granos de pimienta negra
un poco de sal
6 ramitas de tomillo
6 hojas de laurel
300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
jugo de 1/2 limón
3 cucharadas de perejil bien picado
1 atado de cebollín cortado

Para las papas con perejil

750g de papas nuevas
75g de mantequilla
perejil bien picado

PREPARACION

1 Acomodar los pescados enteros sin superponer en una placa para horno. Agregar las cebollitas picadas, el vino, el vermouth, los hongos cortados, los granos de pimienta negra, y sal. Colocar una ramita de tomillo y una hoja de laurel encima de cada pescado. Cocinar en el horno precalentado a 200°C durante 20 minutos, o hasta que el pescado esté tierno.
2 Mientras tanto, cocinar las papas sin pelar en agua hirviendo con sal durante 12 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurrir, pelarlas y mezclarlas con la mantequilla y el perejil picado. Mantener tibio.
3 Pasar el pescado a una fuente para servir y mantener caliente. Colar el líquido de cocción del pescado en una sartén y poner a hervir. Reducir a la mitad.
4 Incorporar la mantequilla al líquido de cocción reducido, de a poco. Agregar el jugo de limón. A último momento, agregar las hierbas.
5 Cubrir el pescado con la salsa y servir con las papas con perejil.

El Significado de Ménagere

La elegancia de esta receta y su nombre simple son una divertida contradicción. Cuando se aplica a la cocina, el término ménagère indica, por lo general, platos básicos preparados con ingredientes accesibles y relativamente baratos. Este plato parece ser una excepción a la regla.

Filets de Sole a la Portugaise

Filetes de Lenguado con Tomates, Hongos y Cebollas

INGREDIENTES

4 porciones

4 lenguados, cada uno de 400g aproximadamente, limpios
3 cebollas, 1 picada y 2 cortadas en rodajas
1 zanahoria picada
150g de mantequilla
500ml de agua
100ml de vino blanco seco
un bouquet garni
350g de tomates concassées (ver página 136)
125g de hongos cortados en rodajas
1/2 atado de cebollín cortado
una pizca de pimienta de cayena
sal y pimienta molida en el momento
15g de harina
perejil bien picado, para decorar

PREPARACION

1 Hacer filetes de lenguado (ver página 138); reservar las espinas.
2 Cocinar la cebolla y la zanahoria picadas en 15g de la mantequilla hasta que estén blandas. Agregar las espinas de pescado, el agua, la mitad del vino, y el bouquet garni. Poner a hervir, y dejar cocinar durante 20 minutos, revolviendo cada tanto.
3 Mientras tanto, cocinar las rodajas de cebollas en 30g de la mantequilla, hasta que estén doradas. Agregar los tomates y los hongos y cocinar durante 15 minutos, revolviendo cada tanto. Retirar del fuego, agregar el cebollín, y mantener caliente.
4 Colar el caldo de pescado y regresarlo a la olla. Hervir hasta que se reduzca a la mitad.
5 Condimentar el lenguado con la pimienta de cayena, la sal y la pimienta a gusto. Enrollar los filetes, y colocarlos uno al lado del otro, en una fuente para servir que resista la llama. Agregar el caldo de pescado reducido y el resto del vino, y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10-12 minutos. Retirar el líquido y guardar. Tapar el pescado y mantener caliente.
6 Derretir 30g de mantequilla en una sartén y echar la harina. Cocinar, revolviendo, durante 1-2 minutos. Agregar el líquido de cocción reservado, poner a hervir, y cocinar hasta que la salsa esté pareja, revolviendo constantemente. Incorporar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.
7 Con una cuchara, colocar las verduras calientes en los rollos de pescado, cubrir con salsa y glasear bajo el grill caliente durante unos minutos. Servir bien caliente, con perejil por encima.

Saint-Pierre Braise au Coriandre

Dorado/John Dory al Horno con Cilantro

INGREDIENTES

4 porciones

150g de mantequilla
2 cebollitas echalotes picadas
1 dorado/John Dory, de 1,25kg aproximadamente, limpio
1 atado de cilantro, picado, guardar los tallos
20 semillas de cilantro
300ml de vino blanco seco
200ml de caldo de pescado
1,25kg de tomates pelados y cortado en rodajas
pepino torneado (ver página 135), para decorar
sal y pimienta molida en el momento
300ml de crema entera

PREPARACION

1 Pintar una fuente grande para horno con 45g de mantequilla y colocar las cebollitas en el fondo. Poner el pescado en la fuente y agregar los tallos de cilantro fresco y las semillas de cilantro. Verter el vino y el caldo.
2 Cocinar en el horno precalentado a 180°C durante 10-12 minutos.
3 Levantar el pescado del líquido y quitarle la piel.
4 Volver a colocar el pescado en la fuente. Acomodar las rodajas de tomate por encima, imitando las escamas. Colocar en el horno para terminar de cocinar: unos 10 minutos.
5 Mientras tanto, saltear el pepino en 30g de mantequilla durante 2-3 minutos. Condimentar y mantener caliente.
6 Pasar el pescado a una fuente para servir y mantener caliente. Colar el líquido de cocción en una olla. Poner a hervir hasta que se reduzca. Incorporar la crema y el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Condimentar la salsa y, a último momento, agregar las hojas de cilantro picadas.
7 Colocar la salsa sobre el pescado, decorar con el pepino, y servir.

La Parabola de John Dory

El dorado/John Dory, o *Saint-Pierre*, es un pescado ovalado y largo, que se identifica por una mancha negra a cada lado de su cuerpo. La leyenda cuenta que esas manchas son las huellas dactilares de San Pedro, que, después de haberlo pescado y escuchado su gemido en el piso de su bote, tuvo compasión y lo devolvió al Mar de Galilea. Si bien es cierto que este pescado hace un sonido parecido al gemido cuando está fuera del agua, el Mar de Galilea es un lago de agua dulce, y no es posible que sea el hábitat de un pescado de mar como este.

Boudin de Saumon au Vin de Chinon

Salchicha de Salmon con Salsa de Vino Tinto

"Cocinar es un arte; requiere un trabajo duro y a veces desagradable, pero al final, lo que prevalece es el lado creativo."

Constance Spry y Rosemary Hume
The Constance Spry Cookery Book

La Conexion Chinon-Rabelais

Cuando seleccione una botella de vino Chinon para esta receta, tenga en cuenta esta historia. Las uvas del vino se cultivan en el Loira en los alrededores de Fort de Coudray en Chinon, donde Juana de Arco exigió a Carlos VII (el Delfín) que forzara a los ingleses a salir de Francia.

Más tarde, un hijo nativo de Chinon, François Rabelais (1483-1553), se convirtió en uno de los humanistas y escritores satíricos más importantes de Francia, conmocionando a la iglesia y al gobierno con sus audaces publicaciones; también fue un gran gastrónomo y escritor de gastronomía. Su madre, Anne Frapin, es una antepasada de André Cointreau, presidente y director de Le Cordon Bleu.

INGREDIENTES

8 porciones

625g filetes de salmón, sin piel y sin espinas
3 huevos
500ml de crema
1/2 atado de estragón bien picado
1/2 atado de perifollo/perejil bien picado
1/2 cucharadita de nuez moscada
sal y pimienta molida en el momento
1-8 metros de tripa de puerco o recubrimiento para salchichas sintético

Para la salsa

100g de mirepoix de verduras (ver página 133)
100g de mantequilla
un bouquet garni
aproximadamente 400g de espinas de salmón
1 cucharadita de granos de pimienta pisados
500ml de buen vino tinto, por ejemplo Chinon
200ml de caldo de ternera oscuro
2 cucharaditas de glaseado de carne

Para la guarnición

4 zapallitos/calabacitas, cortados en parisienne grande (ver página 135)
200g de hongos silvestres u hongos secos remojados
1 cebollita echalote bien picada
30g de mantequilla
huevos de salmón

PREPARACION

1 Hacer el relleno de las salchichas: hacer puré el salmón y los huevos en una procesadora de alimentos hasta que formen una mezcla pareja. Pasar a través de un colador fino a un recipiente. Colocar este recipiente en otro con agua helada y de a poco incorporar, batiendo, la crema. Agregar las hierbas picadas, la nuez moscada, y sal a gusto. Tapar y dejar a un lado en un sitio fresco.

2 Hacer la salsa: cocinar el mirepoix en 30g de mantequilla. Agregar el bouquet garni, las espinas de salmón, los granos de pimienta, y el vino, y poner a hervir. Cocinar a fuego lento durante 25 minutos.

3 Mientras tanto, preparar la guarnición: cocinar las bolas de zapallito/calabacita en un poco de agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas. Escurrir y mantener caliente. Saltear los hongos y la cebollita echalote en la mantequilla. Dejar a un lado y mantener caliente.

4 Colar el caldo de vino tinto y volver a ponerlo en la olla. Hervir hasta que se reduzca a la mitad. Agregar el caldo de ternera y el glaseado de carne. Volver a hervir para reducir el líquido hasta que adquiera la consistencia de un jarabe, luego incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento, y mantener la salsa caliente.

5 Preparar las salchichas de salmón (ver abajo).

6 Sumergir las salchichas en una sartén grande con agua hirviendo a fuego lento. Cocinar durante unos 6 minutos.

7 Sacar las salchichas, retirar la tripa, y cortarlas en rodajas. Poner los hongos en el centro de platos individuales, colocar las rodajas de salchichas encima de los hongos y la salsa cubriendo las salchichas. Decorar con los zapallitos/calabacitas y los huevos de salmón. Servir de inmediato.

Como Preparar las Salchichas de Salmon

Las salchichas se mantienen unidas en una tripa. Tradicionalmente, esta tripa era natural, y provenía del mesenterio de los animales, pero en carnicerías selectas hoy día se encuentran otras sintéticas. Las tripas deben ponerse en remojo 1-2 horas antes de usar para que puedan plegarse.

1 Limpiar la tripa, pasando suavemente agua fría a través de ella. Con un hilo, atar uno de sus extremos.

2 Colocar un poco del relleno de salchicha en una manga y, a través de un pico, introducirlo en la tripa.

3 Retorcer la salchicha a intervalos regulares. Atar el extremo abierto de la tripa con un hilo.

Truites Farcies a l'Oignon au Vin

Trucha Rellena con Cebollas y Cocida en Vino Tinto

INGREDIENTES

6 porciones

625g de cebollas cortadas en rodajas finas
90g de mantequilla
sal y pimienta molida en el momento
un poco de azúcar
3 cucharadas de perejil bien picado
750ml de vino tinto
3 cebollitas echalotes picadas
un bouquet garni
6 truchas, cada una de 200-250g, limpias y sin la espina del dorso (ver página 138)
400ml de caldo de ternera
18 champiñones torneados (ver página 134)
jugo de 1/2 limón

Para las papas con cebollín

875g de papas torneadas (ver página 135)
75g de mantequilla
1 atado de cebollín cortado

PREPARACION

1 Cocinar suavemente las cebollitas en 50g de mantequilla hasta que estén bien blandas, pero no tengan color. Condimentar con sal, pimienta y azúcar, a gusto. Retirar del fuego e incorporar el perejil picado. Dejar enfriar un poco.
2 Combinar el vino, las cebollas echalotes, y el bouquet garni en una sartén y hervir hasta que se reduzca a la mitad.
3 Abrir la trucha deshuesada y condimentar el interior. Dividir las cebollas entre las truchas. Volver a darle forma a los pescados y colocarlos en una sola capa en una fuente para horno enmantecada.
4 Verter el caldo de ternera y la reducción de vino sobre el pescado y dorar en el horno precalentado a 180°C durante 10-15 minutos.
5 Mientras tanto, cocinar los champiñones con el jugo de limón y agua suficiente para cubrir. Escurrir bien.
6 Preparar las papas con cebollín: cocinar las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas. Escurrir bien.
7 Cuando las truchas estén listas, pasarlas a una fuente para servir, calentada, taparlas y dejarlas a un costado. Colar el líquido de cocción a una sartén y hervir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Agregar los champiñones y condimentar.
8 Verter la salsa sobre la trucha. Servir de inmediato con las papas mezcladas con la mantequilla y el cebollín.

Darnes de Colin, Pates au Basilic, Sauce Pistou

Tajadas de Merluza con Pasta a la Albahaca y Pistou de Tomate

INGREDIENTES

8 porciones

1 merluza, de aproximadamente 2 kilos, limpia
sal y pimienta molida en el momento
125ml de aceite de oliva

Para la pasta a la albahaca

400g de harina
4 huevos
2 cucharaditas de aceite de oliva, y un poco más para cocinar los fideos
1/2 atado de albahaca picado
30g de mantequilla

Para el Pistou de Tomate

100ml de aceite de oliva
375g de tomates concassées (ver página 136)
3 dientes de ajo picados
175ml de crema entera
1/2 atado de albahaca picado
150g de mantequilla, cortada en trozos pequeños

PREPARACION

1 Cortar la merluza en tajadas (ver página 139), condimentarlas, darles una forma redonda, y asegurarlas con un hilo.
2 Hacer la pasta a la albahaca: cernir la harina en un recipiente y agregar los huevos, el aceite, la albahaca y un poco de sal. Mezclarlos hasta formar la masa, luego amasarla hasta que esté bien unida. Envolver y refrigerar durante, al menos, 30 minutos.
3 Mientras tanto, hacer el pistou: calentar el aceite en una sartén y agregar los tomates, el ajo y el condimento. Tapar con un círculo de papel antiadherente enmantecado y cocinar hasta que espese. Dejar a un lado.
4 Hacer los fideos de albahaca pasando la masa por una máquina para hacer pastas.
5 Condimentar las tajadas de merluza y saltearlas en aceite de oliva caliente durante 10 minutos, o hasta que estén cocidas, dándolas vuelta una vez. Retirar el hilo y la espina central del pescado; mantener caliente.
6 Cocinar los fideos con un poco de aceite de oliva en agua hirviendo con sal. Colar y saltear en mantequilla durante 1 minuto.
7 Recalentar el pistou e incorporar la crema, la albahaca picada y la mantequilla.
8 Servir las tajadas de merluza sobre un lecho de fideos con el pistou por encima.

Pave de Daurade au Beurre d'Algue

Dorado de Mar Salteado con Mantequilla de Algas

INGREDIENTES

4 porciones

4 filetes de dorado/lenguado de mar con piel, cada uno de 150g aproximadamente
sal y pimienta molida en el momento
400ml de vino blanco seco
50g de cebolla picada
1 cucharada de puré de tomate
un poco de aceite de oliva

Para la mantequilla de algas

200g de algas comestibles, cocidas
350g de mantequilla ablandada
jugo de 1 limón
75g de aceitunas negras, descarozadas y picadas

Para la guarnición

750g de fideos al huevo
1 tomate cortado en dados

PREPARACION

1 Hacer una hendidura en la piel de cada filete. Condimentar los filetes y dejar a un costado.
2 Poner el vino, la cebolla, y el puré de tomate en una sartén. Hervir hasta que se reduzca a un glaseado.
3 Mientras tanto, hacer la mantequilla de algas: poner todos los ingredientes en una licuadora o una procesadora de alimentos y procesar hasta formar un puré parejo.
4 Incorporar, batiendo, la mantequilla de algas al glaseado de vino y tomate. Condimentar la salsa, y mantener caliente.
5 Calentar una olla que no se pegue ligeramente aceitada, agregar los filetes de pescado y cocinar un poco, sólo del lado de la piel, hasta que estén apenas hechos.
6 Mientras tanto, cocinar los fideos al huevo en agua hirviendo con sal y un poco de aceite de oliva durante unos 5 minutos. Colar bien.
7 Colocar la salsa en platos individuales y acomodar los filetes de pescado encima. Decorar con los dados de tomate. Servir de inmediato, con los fideos al huevo.

Una Verdura de Mar

Las algas son un ingrediente fundamental en la cocina japonesa, y hay muchas variedades diferentes que son comestibles y están disponibles, como wakame, nori y Kolp. Cuando se usan en recetas de pescado, contribuyen a darle un hermoso color verde.

Las algas son muy nutritivas: están llenas de vitaminas, minerales y proteínas.

Ailes de Raie au Safran

Alas de Raya con una Vinagreta de Azafran

INGREDIENTES

6 porciones

1,5kg de alas de raya
200ml de vinagre de vino blanco
200ml de court bouillon (ver página 51)
1kg de fideos al huevo, cocidos y mezclados con perejil bien picado, para servir

Para la vinagreta de azafrán

4 naranjas
2 pomelos rosados
1 limón
300ml de aceite de oliva
10g de hebras de azafrán
30g de granos de pimienta rosada
2-3 gotas de salsa Tabasco, a gusto
una pizca de aderezo de apio

PREPARACION

1 Colocar las alas de raya y el vinagre en un recipiente con agua helada. Dejar reposar durante unas 6 horas. Escurrir la raya y secar con toallas de papel.
2 Cocinar las alas de raya en el court bouillon, durante 8-10 minutos. Retirar la carne de raya del cartílago y la piel. Dividir en 6 porciones.
3 Hacer la vinagreta: exprimir el jugo de los cítricos y mezclar con el aceite y el azafrán. Mezclar con los demás ingredientes.
4 Poner cada porción de raya en un lecho de fideos. Echar la vinagreta por encima y servir.

Supremes de Volaille Farcis Doria

Pechugas de Pollo Rellenas con Hierbas y Pepino

INGREDIENTES

8 porciones

8 supremas de pollo, cada una de 200g aproximadamente
1 litro de caldo de pollo, para cocinar
2 pepinos
45g de mantequilla
cebollín cortado, para decorar

Para el relleno

1 cebollita echalote bien picada
15g de mantequilla
2 patas de pollo, desbuesadas y sin piel
1 clara
200ml de crema
45g de pan blanco rallado fresco
15g de mezcla de hierbas bien picadas
sal y pimienta molida en el momento

Para la salsa

60g de mantequilla
75g de cebollitas echalotes bien picadas
100ml de vino blanco seco
500ml de caldo de pollo
60g de hongos/champiñones picados (opcional)
400ml de crema entera

PREPARACION

1 Hacer el relleno: cocinar la cebollita echalote en la mantequilla hasta que esté blanda, luego dejar enfriar. Picar la carne de las patas de pollo en una procesadora de alimentos. Agregar la cebolla y la clara de huevo, y volver a procesar hasta que tenga una consistencia bien pareja. Poner la mezcla en un recipiente colocado sobre un baño de hielo, e incorporar, batiendo, la crema y el pan rallado. Agregar las hierbas y condimentar.

2 Quitar las costillas o cualquier otro hueso de cada una de las pechugas. Limpiar la punta del hueso del ala.

3 Rellenar las pechugas (ver página 73).

4 Preparar la salsa: derretir 15g de la mantequilla en una olla, agregar las cebollas, y cocinar hasta que estén blandas. Agregar el vino y hervir hasta reducir a la mitad. Verter el caldo y añadir los hongos (si se usan). Volver a poner a hervir y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Dejar a un costado.

5 Envolver las pechugas de pollo con papel de aluminio y cocinar suavemente en el caldo de pollo durante 15-20 minutos. Mantener calientes en el caldo.

6 Cortar los pepinos en secciones de 4 cm. Cortar cada sección en cuatro y quitarles las semillas. Tornear los trozos de pepino, peláندolos con un movimiento curvo y rápido. Cocinarlos en agua hirviendo durante 1-2 minutos. Escurrir y refrescar. Dejar a un costado.

7 Colar la salsa y volver a colocarla en la olla. Agregar la crema y hervir hasta que adquiera la consistencia de una cobertura. Incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento. Mantener caliente.

8 Saltear el pepino torneado en la mantequilla hasta que esté tierno, pero sin que adquiera color.

9 Desenvolver el pollo y cortarlo en rodajas. Colocar el pollo en platos individuales y verter encima la salsa. Decorar con el pepino y el cebollín.

Supremas de pollo

Una suprema de pollo es una pechuga de pollo sin piel, que conserva el hueso del ala. Para retirar supremas de un pollo entero se utiliza la misma técnica que para retirar la pechuga de un pato (ver página 141), pero en lugar de sólo retirar la carne de la pechuga, la carne se separa de los huesos a partir de la articulación del ala.

Como Rellenar las Pechugas de Pollo

Una variedad de rellenos diferentes van muy bien con el pollo. Las hierbas frescas son un aditamento colorido y puede usarse cualquier tipo de ellas. Estragón, perejil/perifollo, y cebollín son especiales para el pollo.

1 Separar los filetes de la pechuga. Aplastar tanto los filetes como las pechugas entre papel que no se pegue.

2 Cortar un bolsillo en cada pechuga, condimentar y colocar el relleno. Volver a colocar los filetes encima.

3 Enrollar cada pechuga en papel antiadherente. Asegurar los extremos de los paquetes con bilo para cocina.

Poulet a la Franchinoise

Pollo en Leche de Coco

INGREDIENTES

6 porciones

300g de coco rallado en el momento o
90g de coco desecado
500ml de agua hirviendo
1 pollo, separado en 6 piezas (ver página 140)
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de pimienta de cayena
2,5cm de vaina de canela
una pizca de cilantro molido
1 hebra de azafrán, remojada en 2 cucharadas de agua caliente
2 yemas

Para el arroz basmati con especias

30g de mantequilla
300g de arroz basmati
4 clavos de olor
2,5cm de vaina de canela

PREPARACION

1 Remojar el coco en el agua hirviendo: si se usa el coco fresco, remojarlo durante 20-30 minutos; si se usa el desecado, durante 1 1/2 hora.
2 Pasar la pulpa del coco por un colador cubierto por una muselina a un recipiente para extraer la "leche". Apretar la muselina para sacar toda la leche; desechar la pulpa.
3 Condimentar los trozos de pollo con sal, pimienta y una pizca de cayena. Poner el pollo en una olla y agregar la leche de coco, la canela, el cilantro, y el azafrán. Cocinar a fuego lento unos 40 minutos. Retirar el pollo y mantenerlo caliente.
4 Preparar el arroz: derretir la mantequilla en una olla e incorporar el arroz, las especias y agua hasta cubrir.
5 Mezclar las yemas de huevo con un poco de la salsa de coco; incorporar a la salsa de coco para espesar. Volver a colocar el pollo en la olla y servir de inmediato con el arroz basmati con especias.

Coq au Vin d'Alsace

Pollo Dorado en Vino Blanco

INGREDIENTES

4 porciones

1 pollo, de unos 2kg, separado en 8 piezas (ver página 140)
60ml de aceite vegetal
30g de harina
250ml de caldo de pollo
sal y pimienta molida en el momento
250ml de crema entera

Para el marinado

1 litro de vino blanco, preferentemente de Alsacia
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
2 dientes de ajo pisados
un bouquet garni
12 granos de pimienta blanca

Para la guarnición

150g de champiñones
45g de mantequilla
jugo de 1/2 limón
20 cebollas pequeñas
una pizca de azúcar
8 croûtes (ver página 88)

PREPARACION

1 Combinar los ingredientes del marinado en un recipiente grande. Agregar los trozos de pollo. Tapar y dejar marinar en un lugar fresco, al menos 24 horas.
2 Escurrir el pollo, guardando el marinado. Secar los trozos de pollo con toallas de papel.
3 Calentar el aceite en una cacerola, y saltear el pollo hasta que esté dorado. Rociar con la harina.
4 Colar el marinado, guardando tanto las verduras como el líquido. Agregar las verduras a la cacerola y dorar ligeramente. Echar el líquido del marinado y el caldo, condimentar y llevar al hervor. Reducir el fuego, tapar y dejar cocinar durante 1 hora.
5 Mientras tanto, preparar la guarnición. Cocinar los hongos en 15g de mantequilla y el jugo de limón. Cocinar las cebollas en el resto de la mantequilla, el azúcar y agua para cubrir. Sacudir la sartén para asegurarse de que las cebollas se acaramelen de un modo parejo.
6 Cuando el pollo esté listo, retirarlo a una fuente para servir caliente y dejar a un lado. Colar la salsa en una sartén y llevar al hervor. Reducir hasta que tenga la consistencia de un jarabe, luego agregar la crema, y controlar el condimento.
7 Agregar los hongos y las cebollas a la salsa, y luego echar sobre el pollo. Acomodar 2 croûtes en cada porción y servir de inmediato.

Magret de Canard a la Pistache

Pechugas de Pato con Pistachos

INGREDIENTES

4 porciones

1 pato silvestre grande
sal y pimienta molida en el momento

Para la salsa

300g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
100ml de amaretto
1 litro de caldo de ternera
3 1/2 cucharadas de vinagre de vino tinto
150g de pasta de pistachos, o puré de pistachos hecho en una procesadora de alimentos.
150g de manteguilla, cortada en trozos pequeños

Para la guarnición

125g de pistachos sin la cáscara ni la piel
250g de zanahorias cocidas, hechas puré
300g de pulpa de batata/camote cocida, mezclada con 200g de puré de castañas
400g de arvejas cocidas (opcional)
8 vainas de arvejas/chícharos, cocidas (opcional)

PREPARACION

1 Retirar las pechugas del pato (ver página 141) y dejar a un costado. Picar el resto del pato.
2 Hacer la salsa: poner el ave en una olla con el mirepoix y el bouquet garni. Cocinar, revolviendo, hasta que esté dorada. Desprender lo que quedó pegado en el fondo con la mitad del Amaretto. Agregar el caldo, y el agua para cubrir. Llevar al hervor, y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Colar y dejar a un costado.
3 Salar en abundancia las pechugas del pato, del lado más grasoso. Cocinarlas, con la grasa hacia abajo, en una sartén de fondo pesado a fuego lento durante 12 minutos. Cuando hayan pasado tres cuartos del tiempo de cocción, dar vuelta las pechugas para dorar del otro lado.
4 Retirar las pechugas y mantenerlas calientes. Desprender lo que quedó pegado en el fondo de la sartén con el resto del Amaretto y el vinagre. Agregar el caldo de pato y dejar hervir. Espesar la salsa con la pasta de pistacho. Luego incorporar, batiendo, la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.
5 Cortar las pechugas y acomodar las tajadas en platos individuales. Echar alrededor la salsa y acompañar con pistachos, puré de zanahoria y puré de batata/camote y castañas. Las arvejas/chícharos servidos en sus vainas cocidas también pueden usarse como guarnición.

Poulet Marine a la Moutarde

Pollo Marinado con Mostaza

INGREDIENTES

4 porciones

1 pollo, de 1kg aproximadamente
180ml de jugo de limón
75ml de aceite de oliva
sal marina y pimienta molida en el momento
3 1/2 cucharadas de mostaza Dijon

PREPARACION

1 Con la pechuga del ave hacia abajo, abrir el pollo al medio, cortando a ambos lado del hueso de atrás. Cortar el resto del animal, quitando y eliminando todos los huesos excepto las puntas de las patas y de las alas. Separar el pollo de modo que quede plano, con la piel hacia arriba, y presionar con la mano para aplastarlo.
2 Mezclar el jugo de limón y el aceite, verter sobre el pollo, y dejar marinar durante 2 horas.
3 En el grill, dorar el pollo con las alas hacia el lado del calor, durante unos 15 minutos. Humedecer con el marinado cada tanto.
4 Dar vuelta el pollo y humedecer bien con el marinado. Cocinar 15 minutos más, o hasta que el jugo esté claro.
5 Retirar el pollo del fuego y pintarlo con mostaza. Condimentar y volver a colocarlo en el grill hasta que la mostaza se derrita y penetre en el ave.
6 Servir el pollo cortado en 4 pedazos.

Pot au Feu de Pintade

Gallina de Guinea/Pintada Dorada con Verduras Bebe

INGREDIENTES

8 porciones

3 litros de caldo de pollo
15g de anís estrellado
2 gallinas, atadas (ver página 140)
200g de chauchas/ejotes/habichuelas/porotos verdes
sal y pimienta molida en el momento
2 corazones de apio, cortados en cuatro
16 cebollitas pequeñas
24 zanahorias pequeñitas
16 trozos de apionabo, torneados (ver página 135)
16 puerros miniatura
16 nabos miniatura
16 papas nuevas, torneadas (ver página 135)
1 repollo de Milán pequeño
8 rodajas gruesas de médula vacuna (opcional)
2 cucharadas de sal marina (opcional)

Para la masa de la pasta

200g de harina
una pizca de sal
2 huevos

Para el relleno de los ravioles

hígado y corazón de la gallina, fritos/salteados y cortados en cubitos
60g de hígado de pollo, frito y cortado en cubitos
30g de mantequilla
60g de mezcla de hierbas bien picadas
20g de pan rallado
1 diente de ajo bien picado

Para la vinagreta

100ml de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1/2 cucharadita de pimienta molida
2 cucharaditas de sal
1/2 diente de ajo pisado
1 ramita de tomillo
45g de mezcla de hierbas bien picadas
300ml de aceite vegetal
3 1/2 cucharadas de aceite de nuez

PREPARACION

1 Hacer la masa para la pasta: mezclar los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta que se unan. Amasar ligeramente, y luego refrigerar durante 30 minutos. Hacer y rellenar los ravioles (ver página 77); cocinarlos en 250ml de caldo. Colar y mantener calientes.
2 Dejar 500ml de caldo aparte para cocinar las verduras. Poner el resto del caldo en una olla grande y agregar el anís estrellado. Dejar hervir. Agregar la gallina y cocinar a fuego lento, tapada, durante 35-40 minutos.
3 Mientras tanto, cocinar las chauchas en agua hirviendo con sal y todas las demás verduras, individualmente, en el resto del caldo. Escurrir bien. Cortar el repollo en 8 gajos. Mantener caliente.
4 Hacer la vinagreta: mezclar todos los ingredientes en el orden en que aparecen.
5 Si se usa médula de carne vacuna, cocinarla en un poco de caldo extra. Echarle sal marina. Mantener caliente.
6 Escurrir la gallina, condimentar y cortarla de tal modo que los muslos puedan servirse con las patas y la punta de la pechuga con las alas. Acomodar los trozos en platos calentados. Si se desea, reducir un poco de caldo y usarlo para humectar la gallina.
7 Dividir las verduras entre los platos, y aderezar con la vinagreta. Servir con los ravioles calientes y la médula, si se desea.

Pintade

La gallina de Guinea, o pintade en francés, es oriunda de Africa. Es un ave pequeña, que tiene similaridades en sabor con el faisán y el pollo. Tiene una carne más oscura y más magra que el pollo, y se puede secar muy rápidamente si se la cocina de más.

Hoy, la gallina de Guinea/Pintada puede obtenerse en la mayoría de las ciudades importantes, durante todo el año. En Francia, antes se la vendía tradicionalmente seis semanas después de Pascua, en Pentecostés.

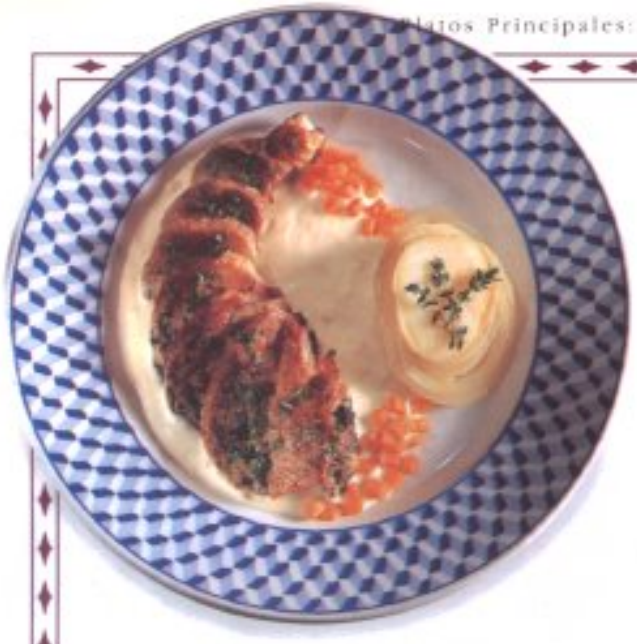
Como Hacer y Rellenar ravioles

Los ravioles, con un relleno que incluye los menudos de la gallina de Guinea/Pintada, son un excelente acompañamiento. Este método paso a paso puede adaptarse para una variedad de rellenos diferentes.

1 Estirar la masa y cortarla en círculos con un cortador de bizcochos acanalado o una raviolera.

2 Mezclar los ingredientes del relleno. Colocar un poco de la mezcla en el centro del círculo de masa.

3 Cubrir con la masa sin relleno, y sellar los bordes con un poco de agua.



Cuisses de Dinde Farcies Boulangere

Patas de Pavo Rellenas con Papas Boulangere

INGREDIENTES

6 porciones

6 patas de pavo
sal y pimienta molida en el momento
100ml de aceite de oliva
2 cebollitas echalotes bien picadas
2 dientes de ajo bien picados
600ml de vino blanco seco
500ml de caldo de pollo
blond roux (ver página 155), hecho de 60g de mantequilla y 60g de harina
120ml de crema entera
500g de zanahorias, cortadas en dados y cocidas, para acompañar

Para el relleno

150g de tocino/panceta, cortado en dados
300g de hongos silvestres frescos, cortados en dados
1 manzana pelada y cortada en dados
100g de mantequilla
2 cebollitas echalotes bien picadas
1 diente de ajo bien picado
200g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
1 huevo
1 atado de perejil de hoja plana bien picado

Para las papas boulangère

1kg de papas cortadas en rodajas
150ml de aceite vegetal
500g cebollas grandes cortadas en rodajas
100g de mantequilla
500ml de caldo de pollo
un bouquet garni

PREPARACION

1 Hacer el relleno: cocinar el tocino en dados en agua hirviendo, escurrir y dejar a un costado. Saltear los hongos y la manzana en la mitad de la mantequilla hasta que estén tiernos y el exceso de líquido se haya evaporado. En otra sartén, saltear las cebollitas y el ajo en el resto de la mantequilla hasta que estén blandos. Dejar enfriar.
2 Poner el pollo en una procesadora y procesar hasta que quede una crema pareja. Colocar en un recipiente sobre un baño de hielo. De a poco, incorporar batiendo el huevo. Agregar la mezcla de hongos, el tocino, las cebollas, el ajo y el perejil; mezclar bien. Condimentar y dejar a un lado.
3 Deshuesar las patas de pavo, dejando un poco del hueso (ver página 141). Condimentar las patas y colocarles el relleno. Envolver la piel debajo de las piernas y asegurar con palillos de madera.
4 Calentar el aceite de oliva en una sartén, agregar las patas de pavo y cocinar hasta que estén doradas. Agregar las cebollitas echalotes y el ajo. Aligerar lo que queda pegado en el fondo con 400ml de vino y agregar el caldo. Cocinar durante 25 minutos.
5 Mientras tanto, hacer las papas boulangère: saltear las papas en aceite caliente hasta que estén doradas. Escurrir bien. Saltear las cebollas en la mantequilla hasta que se ablanden. Formar capas de papas y cebollas en una fuente para horno. Agregar el caldo y el bouquet garni. Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 1 hora.
6 Derretir la mantequilla en una olla e incorporar la harina. Agregar el líquido de cocción de las patas de pavo y el resto del vino, y poner a hervir. Dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Colar la salsa y volverla a poner en la olla. Incorporar la crema y controlar el condimento.
7 Servir con el acompañamiento de las zanahorias.

El Ave de las Indias

Durante un tiempo, después de las primeras exploraciones, el Nuevo Mundo fue conocido como las Indias Españolas. Como resultado, las aves importadas a Europa se llamaban en Francia *coq d'Inde* (gallo de las Indias). Este nombre se fue corrompiendo hasta llegar a *dinde* o *dindon*. En Italia el ave se conoció como *galle d'India* y en Alemania se lo llamó *Indianische henn*. Los comerciantes de ultramar importaban estas aves a Gran Bretaña desde Sevilla, pero muchos pasaban por Turquía, en el extremo oriental del Mediterráneo, antes de recoger su carga. De allí el nombre de "turkey-birds".

Canette Rotie en Croute, Baies Cordon Bleu

Pato al Horno con un Recubrimiento de Hierbas y Pimienta en Grano

INGREDIENTES

4 porciones

2 cebollits echalotes peladas
un bouquet garni
1 pato, de 1,5kg aproximadamente

Para la masa

30g de granos de pimienta mezclados
30g de herbes de Provence
1kg de harina
500g de sal marina gruesa
300g de claras

Para las papas Mireille

400g de papas cortadas en juliana
150g de mantequilla clarificada
sal y pimienta molida en el momento
4 corazones de alcauciles/alcachofas, cocidos y cortados en juliana
200g de jamón cocido, cortado en juliana

Para la salsa

2 cebollitas echalotes bien picadas
90g de mantequilla, cortada en pequeños trozos
1 botella de vino tinto de Bordeaux, como el Margaux
1 cucharada de glaseado de carne (ver página 145)
1 litro de caldo de pollo

PREPARACION

1 Poner las cebollas escalonia y el bouquet garni dentro del pato. Dorar el pato de todos los lados en una sartén. Pasar a una fuente para horno y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 15 minutos. Dejar enfriar.

2 Hacer la masa: moler los granos de pimienta con las hierbas en un molinillo para especias. Colocar en un recipiente, agregar la harina, la sal y las claras. Mezclar hasta formar una masa suave, agregando un poco de agua si es necesario.

3 Estirar la masa formando una plancha de 1cm de ancho. Envolver el pato con la masa, dándole la forma del ave. Colocarlo en una fuente para horno limpia y hornear durante 45 minutos.

4 Mientras tanto, preparar las papas: cocinarlas en la mayor parte de la mantequilla hasta que estén tiernas. Retiraralas del fuego y condimentar. Distribuir la mitad en una fuente de hierro fundido. Agregar el alcaucil/alcachofa y las tiras de jamón y cubrir con el resto de las papas. Poner el resto de la mantequilla y hornear durante 30-35 minutos.

5 Hacer la salsa: cocinar las cebollitas echalotes en un poco de mantequilla, agregar el vino y el glaseado de carne, y hervir hasta reducir. Agregar el caldo de pollo y volver a hervir. Reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Colar la salsa a través de un colador fino y colocar en una olla limpia. Incorporar, batiendo, la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.

6 Servir el pato, retirando la tapa de masa, con la salsa en una salsera. Desmoldar las papas en un fuente para servir de acompañamiento al pato.

Pigeon Roti aux Navets Jus aux Morilles

Palomo al Horno con Nabos y Salsa de Morillas

INGREDIENTES

6 porciones

6 palomos, cada uno de 400g aproximadamente
175g de mantequilla clarificada
18 nabos bebé
15g de mantequilla
una pizca de azúcar
60g de hongos picados
1 cebollita echalote picada
300ml de caldo de pollo
125g de morillas (hongos silvestres)
algunas ramitas de perejil, para decorar

PREPARACION

1 Saltear los palomos en 150g de la mantequilla clarificada hasta que estén dorados de todos lados. Colocarlos en una fuente para horno y cocinarlos en horno precalentado a 220°C durante 20 minutos. Deben quedar todavía un poco rosados.

2 Mientras tanto, colocar los nabos, la mantequilla, el azúcar y suficiente agua para cubrir en una sartén, y cocinar a fuego lento hasta que se acaramelen y tiernicen. Acomodar los nabos en platos individuales. Mantener calientes.

3 Cortar los palomos y colocar las pechugas y las patas encima de los nabos. Mantener calientes.

4 Hacer la salsa. Saltear los huesos de los palomos, los hongos y la cebolla en una olla. Desprender lo que quedó pegado en el fondo con el caldo. Colar a una sartén limpia y reducir hasta que adquiera la consistencia de jarabe.

5 Saltear rápidamente las morillas en el resto de la mantequilla clarificada. Agregar la salsa y controlar el condimento.

6 Colocar la salsa encima de los palomos y decorar con perejil. Servir de inmediato.

Cailles Roties Grand-Mere

Codornices al Horno con Tortas de Verdura

INGREDIENTES

4 porciones

8 codornices, cada una con un trozo de tocino y atada (ver página 140)
175g de mantequilla
sal y pimienta molida en el momento
100ml de vino blanco seco
300ml de caldo de ternera

Para la guarnición

300g de tocino cortado en pequeñas tiras
300g de champiñones cortados al medio
250g de cebollas pequeñitas
una pizca de azúcar
algunas ramitas de perejil

Para las tortas de verdura

1 kg de papas
150g de zanahorias
125g de nabos
100ml de aceite vegetal

"Es extraño ver como una buena comida y un festin reconcilian a todo el mundo."

Samuel Pepys (1633-1703)

PREPARACION

1 Saltear las codornices en un tercio de la mantequilla hasta que estén doradas de todos los lados. Condimentar y pasar a una cacerola grande que pueda ir al horno. Cocinar en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos.
2 Mientras tanto, preparar la guarnición. Cocinar el tocino en un poco de agua, escurrir, y saltearlo en 20g de la mantequilla hasta que esté bien dorado. Saltear los hongos en otros 20g de mantequilla hasta que estén dorados. Cocinar las cebollas en un poco de agua con sal, azúcar y 20g de mantequilla, hasta que estén tiernas y acarameladas. Mantener la guarnición caliente.
3 Retirar las codornices de la fuente y mantener calientes. Eliminar todo exceso de grasa y desprender lo que quedó pegado a la cacerola con el vino. Agregar el caldo y hervir hasta reducir a la mitad. Incorporar el resto de la mantequilla cortada en trozos pequeños. Controlar el aderezo. Mantener la salsa caliente.
4 Hacer las tortas de verdura (ver abajo).
5 Colocar las codornices sobre las tortas de verdura, 2 para cada porción. Acomodar la guarnición al lado de las codornices, verter la salsa por encima, y terminar con el perejil. Servir de inmediato.

Como Hacer las Tortas de Verdura

Esta es una forma alternativa de presentar verduras ralladas. El almidón de las papas ayuda a mantener unidas las verduras durante la cocción. Las tortas se ven muy atractivas y a la vez actúan como lecho de guarnición para otros ingredientes.

1 Rallar las verduras en una procesadora de alimentos, usando la hoja adecuada. Condimentar las verduras mezcladas.

2 Con las verduras, formar 8 tortas y freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas. Dar vuelta las tortas.

3 Seguir friendo hasta que las tortas se hayan dorado del otro lado. Sacarlas y escurrirlas sobre toallas de papel.

¿Animal de Caza o Ave de Criadero?

Las codornices son pequeñas aves migratorias, que se encontraban originalmente en Europa, Australia y Norteamérica, donde se las consideraban animales silvestres o de caza, y se las cazó casi hasta la extinción. Como resultado de esto, varias especies de codornices nativas están ahora protegidas por ley. Una vez que el hombre se dio cuenta de que las codornices eran una valiosa fuente de alimento, las domesticó, del mismo modo que a otros tipos de aves.

Gigue de Chevreuil Sauce Diane

Cuadril de Venado Marinado con Castañas

INGREDIENTES

10 porciones

1 cuadril de venado, de aproximadamente 2kg
400g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
un poco de aceite vegetal
100ml de vinagre de vino tinto
100ml de vino blanco seco
1 litro de caldo de ternera
12 granos de pimienta negra pisados
75g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
100ml de crema entera

Para el marinado

1 litro de vino tinto
un bouquet garni
200g de mirepoix de verduras
2 dientes de ajo bien picados
sal y pimienta molida en el momento

Para la guarnición

1kg de castañas, sin la cáscara ni la piel
120ml de caldo de pollo
1 tallo de apio picado
una pizca de azúcar
10 manzanas
jugo de 1 limón
90g de mantequilla
60g de arándanos u otras bayas

PREPARACION

1 Mezclar todos los ingredientes para el marinado. Agregar el cuadril de venado. Tapar y dejar marinar en lugar fresco durante, al menos, 24 horas.
2 Retirar el venado, escurrir el marinado y reservar el líquido.
3 Poner el venado en una cacerola que pueda ir al horno con el mirepoix, el bouquet garni, y un poco de aceite. Cocinar en el horno precalentado a 220°C durante 50 minutos, humedeciéndolo cada tanto.
4 Mientras el venado se está cocinando, preparar la guarnición: cocinar las castañas en el caldo con el apio, el azúcar y un poco de sal hasta que estén tiernas; colar y dejar un costado. Pelar las manzanas, cortarlas al medio, y retirarles el corazón. Frotarlas con jugo de limón para impedir la decoloración. Poner las manzanas en una placa para hornear y colocarles por encima 30g de mantequilla en pequeños trozos. Dejar a un costado. Cocinar los arándanos u otras bayas en 30g de mantequilla y un poco de agua hasta que estén apenas tiernos. Dejar a un costado.
5 Retirar el venado de la fuente y mantener caliente. Quitar el exceso de grasa, y luego desprender lo que quedó pegado en la cacerola con el vinagre. Hervir hasta que se haya evaporado. Agregar el vino y el líquido del marinado y hervir hasta reducir a la mitad. Agregar el caldo y reducir durante unos 20 minutos, o hasta que la salsa haya adquirido un buen sabor.
6 Mientras, poner las manzanas en el horno y cocinar unos 20 minutos, hasta que estén tiernas.
7 Retirar la salsa del fuego e incorporar los granos de pimienta pisados. Dejar que el sabor se impregne durante 3 minutos, luego colar a una sartén. Controlar el condimento. Incorporar la mantequilla y luego la crema, batiendo bien.
8 Volver a calentar las castañas en el resto de la mantequilla hasta que se hayan glaseado. Volver a calentar los arándanos u otras bayas y colocarlos sobre las mitades de manzana.
9 Cortar el cuadril de venado y servir en una fuente, con el acompañamiento de las castañas y las manzanas rellenas. Servir la salsa en una salsera.

De la caza

La palabra "venado" viene del latín venatio que significa cazar. Como resultado, las recetas francesas que requieren venado pueden referirse a cualquier animal de caza grande. Hay una excepción, sin embargo; cuando se menciona específicamente el cuarto del animal, como en esta receta, debe usarse venado en lugar de cualquier otro animal de caza.

Diana, la antigua diosa de la caza, da su nombre a la salsa tradicional de crema y pimienta que suele servirse con el venado y que se ha convertido ahora en una salsa popular para los bifes de carne vacuna.

Faisan Cuit en Cocotte au Repere

Faisan a la Cacerola

INGREDIENTES

2 porciones

250g de mantequilla clarificada
1 faisán trozado (ver página 140)
sal y pimienta molida en el momento
12 papas pequeñas
8 cebollas pequeñitas
45g de tocino/panceta, cortado en trozos pequeños
un poco de aceite vegetal
12 champiñones
2 cucharadas de Madeira
150ml de caldo de ternera
100g de harina

PREPARACION

1 Dividir la mantequilla clarificada en cuatro. Saltear el faisán en un cuarto de mantequilla clarificada hasta que esté dorado. Pasar a una cacerola para horno, condimentar y dejar a un costado.
2 Pelar las papas y cortarlas en trozos de 3cm de largo, aproximadamente. Tornear las papas con un movimiento curvo y rápido (ver página 135). Cocinar las papas en agua y colar bien. Dorarlas en un cuarto de la mantequilla. Pasar las papas a la cacerola.
3 Dorar ligeramente las cebollas en un cuarto de la mantequilla. Tapar y cocinar a fuego lento, hasta que estén tiernas. Pasar a la cacerola.
4 Cocinar el tocino en un poco de agua y escurrir. Saltear en un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorado. Agregar a la cacerola.
5 Saltear los hongos en el resto de la mantequilla hasta que estén ligeramente dorados. Agregar a la cacerola.
6 Colocar la cacerola a fuego fuerte y desprender lo que quedó pegado en el fondo con el Madeira. Agregar el caldo.
7 Mezclar la harina con agua hasta hacer una masa para espesar. Tapar la cacerola y espesar. Cocinar en el horno precalentado a 170° C durante 1 1/2 hora.
8 Retirar la masa para espesar y servir el faisán directamente de la cacerola.

En Cocotte

Fuente para cocinar redonda u ovalada con una tapa bien ajustada, la cocotte es ideal para cocinar lentamente y durante mucho tiempo. Las cocottes tradicionales están hechas de hierro fundido, pero las versiones modernas también son de esmalte, aluminio o cerámica colozada.

Lapin Mijote aux Carottes Fondantes

Conejo a la Cacerola con Zanahorias

INGREDIENTES

4 porciones

8 patas de conejo, cada una de 200g aproximadamente
sal y pimienta molida en el momento
125g de harina
100ml de aceite vegetal
150g de mantequilla
75g de cebollitas echalotes bien picadas
1,5 litros de vino tinto
un bouquet garni
400ml de carne de ternera
750g de zanahorias, cortadas en bastones pequeños
250g de cebollas pequeñitas
una pizca de azúcar
500g de champiñones

PREPARACION

1 Condimentar el conejo con sal y pimienta, y luego echarle encima la harina. Saltear el conejo en una cacerola con el aceite y la mitad de la mantequilla hasta que esté dorado. Retirar y dejar a un lado.
2 Cocinar las cebollitas echalotes en la cacerola hasta que se ablanden. Eliminar el exceso de grasa, y agregar el vino y el bouquet garni. Volver a colocar el conejo en la cacerola y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
3 Agregar el caldo de ternera y cocinar suavemente durante 20 minutos más, o hasta que el conejo esté cocido.
4 Mientras tanto, cocinar las zanahorias en agua hirviendo con sal. Escurrir y agregar al conejo.
5 Cocinar las cebollas con 30g de mantequilla, el azúcar y agua para cubrir, hasta que se acaramelen. Saltear los hongos en el resto de la mantequilla.
6 Servir el conejo con las cebollas y hongos.

Entrecote au Thym Comme en Provence

Bifes de Lomo Estilo Provenzal

INGREDIENTES

6 porciones

6 bifes de lomo, cada uno de 150g aproximadamente
sal y pimienta molida en el momento
750g de papas
100ml de aceite vegetal
24 tomates redondos y pequeños, pelados
3 cucharadas de mostaza fuerte
compota de verduras (ver página 85), para servir

Para la salsa

200ml de Madeira
300ml de caldo de ternera
1/2 atado pequeño de tomillo
20g de mantequilla

La Hierba de la Felicidad

El tomillo es una hierba aromática, oriunda del sur de Europa. Se usa en muchas sopas, guisados y salsas provenzales. Algunos creen que el tomillo tiene más sabor cuando crece en el suelo nativo. A través de la historia, se lo ha asociado con la fuerza y la felicidad, y fue muy usado por los antiguos griegos y romanos.

PREPARACION

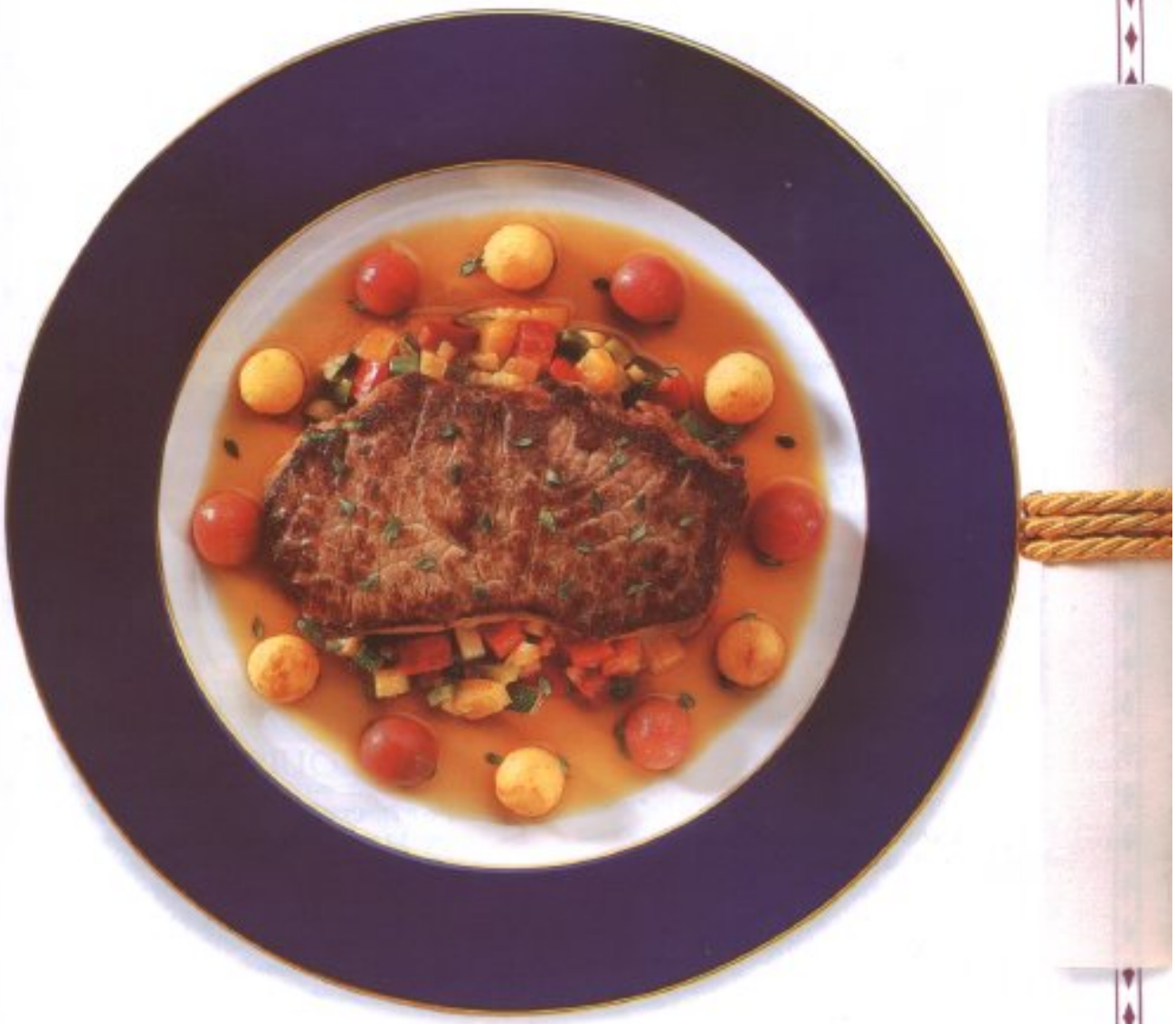
1 Cortar y sazonar los bifes, dejar a un costado.
2 Cortar las papas a la parisienne (ver abajo). Saltearlas en 3 cucharadas de aceite caliente hasta que estén doradas. Mantener las papas calientes.
3 Hacer la salsa: hervir el Madeira hasta reducir. Agregar el caldo y reducir hasta que adquiera la consistencia de jarabe. Incorporar batiendo la mantequilla, cortada en trozos pequeños, para espesar un poco la salsa. Agregar las hojas de tomillo y mantener la salsa caliente.
4 Calentar los tomates en un vaporizador.
5 Calentar el resto del aceite en una sartén y saltear los bifes hasta que estén bien dorados de ambos lados. Deben quedar un tanto crudos en el centro. Cubrir los bifes con mostaza.
6 Colocar un poco de compota de verduras en el medio de cada plato y acomodar un bife encima. Rodear con un anillo de salsa y acompañar con las papas y los tomates. Servir de inmediato.

Como Cortar las Papas a la Parisienne

Estas papas son un elegante acompañamiento para cualquier plato. El término "parisienne" se refiere a su forma redonda -obtenida con un instrumento para hacer bolitas de melón. También puede sugerir que un plato está hecho con champiñones o corazones de alcauciles/alcachofas.

1 Pelar las papas, luego con un instrumento para hacer bolitas de melón cortar las papas en bolitas de tamaño parejo.

2 Cocinar las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas. Escurrir bien y secar por completo.

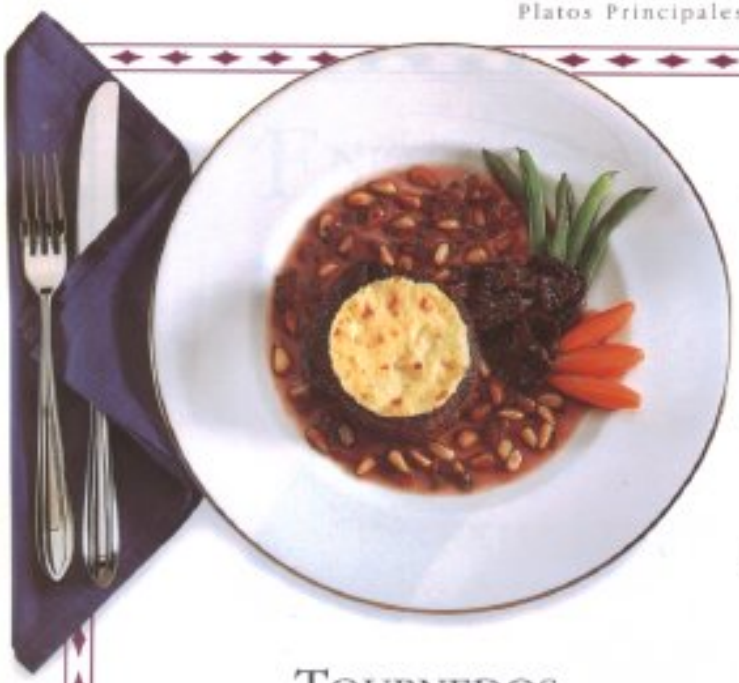


Compota de Verduras

Este plato es una mezcla de verduras reducida casi a una salsa, y es oriundo de la región de Provenza en Francia. Pimientos, zapallitos/calabacitas y tomates se usan en abundancia en esta región, así como el aceite de oliva.

♦ *200g de cebollas cortadas en dados*
♦ *un poco de aceite de oliva* ♦ *1 pimiento rojo*
♦ *1 pimiento amarillo* ♦ *1 pimiento verde*
♦ *300g de zapallitos/calabacitas* ♦ *sal y pimienta molida en el momento* ♦ *4 tomates concassées (ver página 136)*
♦ *2 dientes de ajo bien picados*
♦ *un bouquet garni*

Cocinar las cebollas en un poco de aceite de oliva hasta que estén suaves y tiernas. Mientras tanto, quitar el centro y las semillas de los pimientos y cortarlos en dados pequeños. Cortar los zapallitos en dados pequeños. Agregar los dados de pimiento y de zapallito a las cebollas, mezclar con un poco más de aceite de oliva, y cocinar hasta que los pimientos estén apenas tiernos. Condimentar y agregar los tomates concassées, el ajo bien picado y el bouquet garni. Dejar cocinar todos los ingredientes de la compota a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas.



Tournedos Montagnarde

Filetes con Queso de Cabra y Nueces de Pino

INGREDIENTES

8 porciones

1 kg de bifes, cortados en 8 filetes mignon
250g de queso de cabra blando
2 yemas

Para la salsa

6 cebollitas echalotes bien picadas
90g de mantequilla
120ml de vino tinto
180ml de madeira
300ml de caldo de ternera
sal y pimienta molida en el momento
60g de nueces de pino, ligeramente tostadas
1/2 atado de cebollín cortado

Para la guarnición

350g de hongos silvestres frescos
1 cebollita echalote bien picada
150g de mantequilla
1kg de chauchas/ejotes/habichuelas/porotos verdes
1kg de zanahorias, torneadas (ver página 135)

Para las croûtes

8 rebanadas de pan blanco, cortadas en círculos
30ml de aceite de oliva
2 dientes de ajo pisados

PREPARACION

1 Hacer la salsa: saltear las cebollas en 30g de mantequilla hasta que estén blandas. Desprender lo que queda pegado en la base de la sartén con el vino tinto y hervir hasta reducir. Agregar el madeira y el caldo, y hervir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Condimentar, luego agregar el resto de la mantequilla, cortada en pequeños trozos. Mantener la salsa caliente.
2 Para la guarnición, saltear los hongos y las cebollas en la mantequilla hasta que estén apenas tiernos. Cocinar las chauchas y las zanahorias, por separado, en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Escurrir y mantener calientes.
3 Saltear los filetes de ambos lados en una sartén antiadherente. Pasarlos a una placa para hornear. Mezclar el queso de cabra con las yemas y colocar encima de los filetes. Poner en el horno precalentado a 220°C durante 6-8 minutos, hasta que se doren.
4 Mientras tanto, hacer las croûtes: freír las rebanadas de pan en el aceite de oliva y el ajo. Escurrir las croûtes en toallas de papel.
5 Servir cada filete en una croûte. Agregar las nueces y el cebollín a la salsa y colocar alrededor de los filetes. Acompañar con las verduras.

Filet de Boeuf Louis XIV

Filete con Foie Gras, Trufas y Macarrones Gratinados

INGREDIENTES

6 porciones

1 filete de vaca de un corte central, de aproximadamente 1kg
sal y pimienta molida en el momento
150g de mousse de hígado (mousse de foie gras)
6 rodajas de trufas
1 cucharada de glaseado de carne (ver página 145)
1 trozo grande de tripa de cerdo
3 1/2 cucharadas de aceite vegetal
45g de mantequilla
7 cucharadas de oporto
300ml de caldo de ternera
berro, para decorar

Para los macarrones gratinados

150g de macaroni
1/2 cebolla bien picada
45g de mantequilla
100g de queso Gruyère rallado
3 huevos, ligeramente batidos
180ml de crema entera
algunas rodajas de trufas bien picadas

PREPARACION

1 Desgrasar el filete, guardando los recortes. Hacer una hendidura en el medio del filete, a lo largo, sin cortar por completo la carne.
2 Condimentar el filete y rellenar con la mousse de hígado. Cubrir las trufas con el glaseado de carne y acomodarlas sobre la mousse.
3 Volver a darle la forma al filete. Envolver en la tripa y atar con hilo para cocina. Dejar en lugar fresco hasta que esté listo para cocinar.
4 Hacer los macaroni gratinados: cocinar los macaroni en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos. Colar y refrescar. Dejar a un lado.
5 Cocinar la cebolla en la mantequilla hasta que esté blanda. Retirar del fuego y agregar los macaroni y el Gruyère. Mezclar los huevos y la crema e incorporar a la mezcla de macaroni. Condimentar a gusto, y agregar las trufas picadas.
6 Colocar la mezcla de macaroni en un molde para charlotte enmantecado o moldes individuales para brioches enmantecados. Poner en un *bain marie* y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 20-25 minutos. Cuando esté listo, dejar descansar durante 5-10 minutos antes de desmoldar para servir.
7 Cocinar el filete: dorar los recortes de la carne en el aceite y 15g de mantequilla en un molde para rostizar. Retirar los recortes y desechar. Agregar el filete y dorar de todos lados. Pasar al horno y cocinar durante 15-18 minutos. La carne debe estar un tanto cruda o medianamente cocida, según se prefiera.
8 Retirar el filete y mantenerlo caliente. Eliminar todo el exceso de grasa de la fuente. Desprender lo que quedó pegado en la base con el oporto, luego agregar el caldo. Poner a hervir, revolviendo para disolver los jugos y sedimentos. Cocinar a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad. Pasar a una sartén a través de un colador fino. Incorporar batiendo el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños, para espesar la salsa. Controlar el condimento.
9 Cortar el filete en rodajas para servir. Decorar con el berro, y acompañar con los macaroni gratinados, y la salsa.

Un Plato Digno de un Rey

Louis XIV es muy conocido por el impacto que ha tenido en la cocina francesa, causando una revolución tanto en los utensilios utilizados como en el cultivo de frutas y verduras del país. También se lo recuerda por la cantidad de comida que consumía en sus elaborados banquetes. Es por eso que su nombre se asocia con esta rica y deliciosa combinación de carne, pasta y queso.

Boeuf Bourguignon

Carne en Vino Tinto

INGREDIENTES

6 porciones

750g de carne para guisado sin hueso
30g de harina
100g de mantequilla clarificada
2 cucharaditas de puré de tomate
750ml de caldo de carne

Para el marinado

1 litro de vino tinto
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
2 dientes de ajo bien picados
12 granos de pimienta negra

Para la guarnición

150g de cebollitas pequeñas
60g de mantequilla
sal y pimienta molida en el momento
una pizca de azúcar
150g de hongos
150g de tocino, cortado en pequeñas tiras
1 cucharada de aceite vegetal
perejil bien picado
6 croûtes (ver página 88)

PREPARACION

1 Cortar la carne en cubos grandes. Mezclar todos los ingredientes para el marinado en un recipiente y agregar la carne. Tapar y dejar marinar al menos 12 horas.
2 Retirar la carne, guardando el marinado. Secar los cubos de carne y pasarlos por harina. En una cacerola, saltear la carne en la mantequilla clarificada hasta que esté bien dorada de todos los lados.
3 Colar el marinado, guardando tanto las verduras como el líquido. Agregar las verduras y el puré de tomate a la carne y dorar ligeramente. Agregar el líquido del marinado y hervir hasta que se reduzca a la mitad.
4 Agregar el caldo de carne y volver a hervir. Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 1/2 hora.
5 Mientras tanto, preparar la guarnición: poner en una olla las cebollas, la mitad de la mantequilla, y agua suficiente para cubrir. Agregar el azúcar y el condimento, y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos hasta que estén doradas. Saltear los hongos en el resto de la mantequilla. Poner el tocino en una olla con agua fría, dejar hervir, escurrir y refrescar. Saltear en el aceite, hasta que esté dorado. Escurrir y agregar a las cebollas y los hongos.
6 Pasar la carne a una fuente para servir; acompañar con las cebollas, los hongos y el tocino, y rociar con el perejil. Servir con las croûtes.

Veau Saute a la Marengo

Guisado de Ternera, Tomate y Hongos

Se dice que este plato tomó su nombre de la Batalla de Marengo, donde por primera vez el chef de Napoleón Bonaparte lo preparó en celebración de la victoria francesa sobre los austriacos. Aquí, mostramos la receta clásica con su guarnición tradicional de langostinos grandes, huevos fritos y croûtes.

INGREDIENTES

4 porciones

1 kg de ternera desbuesada, cortada en trozos
100ml de aceite de oliva
1 cebolla picada
un poco de harina
100ml de caldo de ternera
500g de tomates concassées (ver página 136)
1 cucharada de puré de tomate
1 diente de ajo bien picado
250g de champiñones, cortados en cuartos
un bouquet garni
una pizca de nuez moscada rallada en el momento
sal y pimienta molida en el momento

Para la guarnición

2 rebanadas de pan blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
arroz al horno (ver página 89)
4 langostinos grandes, cocidos (ver página 26)
4 huevos fritos (ver página 146)
perejil bien picado

PREPARACION

1 Saltear los trozos de ternera en el aceite de oliva caliente, en una cacerola, hasta que estén ligeramente dorados. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda. Espolvorear con un poco de harina y revolver bien, luego cocinar durante 5 minutos.
2 Incorporar el caldo, los tomates, el puré de tomate, el ajo, los hongos, el bouquet garni, la nuez moscada, y el condimento. Cocinar, tapado, a fuego lento, durante 1 hora aproximadamente.
3 Mientras tanto, hacer las *croûtes* con forma de corazón (ver abajo), tostándolas en el horno precalentado a 190°C.
4 Servir la carne con el arroz al horno. Acompañar con las croûtes, los langostinos, los huevos y el perejil.

Un nuevo Marengo

Charles Poulin, jefe de cocina del prestigioso *Automobile Club de Paris*, fue uno de los primeros instructores de Marthe Distel y un colaborador de la revista *La Cuisiniere Cordon Bleu*. Esta es su versión del clásico Veal Sauté à la Marengo, que se publicó originalmente en la revista en 1896.

omo Hacer Croutes con Forma de Corazon

s croûtes son un atractivo y ocante acompañamiento ra guisados, sopas, y saladas. Pueden tostarse en horno o freírse en aceite de va. La forma de corazón es lo una de las muchas que pueden hacer.

1 Usar un pincel para extender un poco de aceite de oliva en forma pareja, en ambos lados de cada rebanada de pan.

2 Con un cortador de bizcochos o de aspics, según el tamaño que se quiera, estampar las formas de corazón.

3 Tostar las croûtes en una placa para horno durante 5-10 minutos, dándolas vuelta para que se tuesten de los dos lados.

Arroz al Horno

El arroz basmati es un arroz de grano largo que se cocina más rápido que otras variedades. Es, además, el arroz de uso general con mejor sabor.

♦ *45g de mantequilla* ♦ *1 cebollita echalote bien picada*
♦ *200g de arroz basmati*
♦ *350ml de caldo claro de ternera, caliente*
♦ *un bouquet garni*
♦ *sal y pimienta molida en el momento*

Derretir la mantequilla en una cacerola que pueda ir al horno, agregar la cebollita y saltearla hasta que se ablande. Agregar el arroz y cocinar 2 minutos, o hasta que haya absorbido toda la mantequilla y los granos estén transparentes. Añadir el caldo con el bouquet garni, la sal y la pimienta. Tapar la cacerola y dejar hervir. Colocar en el horno precalentado a 180°C durante unos 25 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya absorbido. Si el arroz está demasiado firme en este punto, agregar más líquido a la cacerola. Retirar el arroz del horno y dejar descansar 5 minutos antes de servir. Para darle la forma de timbales, comprimirlo en moldes individuales y desmoldarlos en los platos.

Escalopes de Veau Vallee d'Auge

Escalopes de Ternera con Manzanas y Calvados

INGREDIENTES

6 porciones

6 escalopes de ternera, cada uno de 175g aproximadamente
4 cucharaditas de aceite vegetal
60g de mantequilla clarificada
3 cebollitas echalotes, picadas
500g de hongos cortados en rodajas
3 1/2 cucharadas de Calvados
300ml de crema
sal y pimienta molida en el momento

Para la guarnición

6 manzanas peladas, sin el corazón, cortadas en anillos
60g de mantequilla clarificada
perejil bien picado

PREPARACION

1 Golpear los escalopes (ver página 142). Saltearlos en el aceite y la mantequilla hasta que estén ligeramente dorados.
2 Agregar las cebollas y los hongos. Cocinar hasta que la carne esté tierna y las verduras blandas. Desprender lo que quedó pegado en la base con el Calvados, luego incorporar la crema.
3 Retirar los escalopes y mantenerlos calientes. Hervir la salsa para reducirla hasta que adquiera una consistencia más espesa. Condimentar.
4 Saltear las manzanas en el resto de la mantequilla clarificada hasta que estén apenas tiernas.
5 Colocar la salsa sobre los escalopes y servir acompañados con las manzanas y el perejil.

Lo mejor de Normandia

Región fértil del norte de Francia, Normandía es famosa por la calidad de sus productos agrícolas. Tres de los mejores —la carne del valle del Auge, las manzanas y el Calvados (hecho de sidra destilada)— se combinan en esta receta clásica.

Longe de Veau Braisee a l'Angevine

Lomo de Ternera con Jamon Ahumado y Acedera

INGREDIENTES

10 porciones

1 lomo/solomillo/filete de ternera deshuesado, de 2,5kg aproximadamente
2 cucharadas de aceite vegetal
sal y pimienta molida en el momento
100g de mantequilla
400g de cebollas y zanahorias cortadas en dados
150g de tocino/panceta, cortado en tiras pequeñas
1 cucharada de curry en polvo
1 cucharada de harina
300ml de vino blanco seco, como Jasnières
300ml de caldo de ternera claro
100ml de crema
1 yema
100g de jamón ahumado, cortado en juliana
10 hojas grandes de acedera, cortadas en juliana
berro, para decorar

PREPARACION

1 Saltear la ternera en aceite caliente, en una cacerola que pueda ir al horno, durante 10 minutos, dando vuelta la carne para que se dore de todos lados. Condimentar y llevar a horno precalentado a 200°C durante 1 hora, o hasta que esté cocido.
2 Eliminar el exceso de grasa de la cacerola, luego agregar la mantequilla, las cebollas y las zanahorias, y el tocino/panceta. Cocinar en el horno 10 minutos más, cuidando de que las verduras no adquieran demasiado color.
3 Agregar el curry en polvo y la harina y mezclar bien con las verduras y la mantequilla derretida. Desprender lo que quedó pegado en la base con el vino. Tapar el lomo de ternera con papel de aluminio y volver a colocar en el horno. Cocinar unos 20 minutos más, dando vuelta las verduras cada tanto.
4 Retirar el lomo y mantener caliente. Agregar el caldo a la cacerola y dejar hervir en la hornalla revolviendo bien. Hervir hasta reducir la salsa en un tercio.
5 Mezclar la crema con la yema de huevo. Agregar a la salsa y revolver suavemente. No dejar hervir. Incorporar el jamón y la acedera. Controlar el condimento.
6 Cortar el lomo en rodajas finas y acomodarlo en una fuente para servir, calentada. Cubrir las rodajas de lomo con la salsa y decorar con el berro.

Foie de Veau a la Bordelaise

Higado de Ternera con Setas Frescas

INGREDIENTES

8-10 porciones

1 hígado de ternera, de 1-1,5kg aproximadamente, sin grasa ni membrana
150g de grasa de cerdo, cortada en tiras de 5cm y enfriadas en agua helada
250ml de vino blanco seco
3 zanahorias picadas
un bouquet garni
750g de hongos/setas frescas, picadas
400g de cebollas picadas
100g de cebollitas echalotes picadas
200g de mantequilla
1 trozo de tripa de cerdo, de aproximadamente 300g
300ml de caldo de ternera oscuro
30g de beurre manié (ver página 155)

Para las papas duquesa

500g de papas
sal y pimienta molida en el momento
45g de mantequilla
3 yemas
una pizca de nuez moscada rallada en el momento

PREPARACION

1 Mechar el hígado, cosiéndole las tiras de grasa de cerdo con una aguja grande. Poner el hígado en un recipiente con el vino, las zanahorias, y el bouquet garni. Tapar y dejar marinar toda la noche.
2 Saltear las setas/hongos con las cebollas y las cebollitas echalotes en un poco de mantequilla hasta que estén tiernas.
3 Escurrir el hígado, guardando el marinado, y secarlo con una toalla de papel. Dorarlo en un poco de mantequilla
4 Envolver el hígado y las setas/hongos juntos en la tripa de cerdo. Cocinar el hígado con el marinado y el caldo en una cacerola durante 30 minutos.
5 Mientras tanto, preparar las papas duquesa: poner las papas en una olla con agua fría y sal; dejar hervir hasta que estén tiernas. Colar y pisar/hacer puré las papas. Incorporar batiendo la mantequilla, las yemas, la nuez moscada, y el condimento. Poner la mezcla en una manga con un pico en forma de estrella, y hacer remolinos sobre una placa para horno enmantecada. Ponerlos bajo el grill caliente hasta que se doren ligeramente en la parte superior.
6 Retirar el hígado y mantenerlo caliente. Colar el líquido de cocción y hervir hasta que se reduzca a un glaseado. Espesar con el beurre manié. Servir el hígado cortado en rodajas con la salsa y las papas.

Escalopes de Veau Chasseur

Escalopes de Ternera en una Salsa de Hongos y Vino

INGREDIENTES

6 porciones

6 escalopes de ternera, cada uno de 175g aproximadamente
sal y pimienta molida en el momento
1 cucharada de mantequilla clarificada
250g de hongos, cortados en rodajas
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebollita echalote picada
3 cucharadas de vino blanco seco
2 cucharadas de puré de tomate
150ml de caldo de ternera
2 cucharaditas de glaseado de carne (ver página 145)

Para la guarnición

500g de fideos frescos, cocidos (opcional)
perejil bien picado

PREPARACION

1 Golpear los escalopes (ver página 142) y condimentar. Derretir la mantequilla en una olla, agregar los escalopes y saltearlos hasta que estén ligeramente dorados de ambos lados y apenas cocidos. Retirar de la olla y mantener calientes.
2 Agregar los hongos a la mantequilla con el aceite y cocinar hasta que estén bien dorados. Agregar la cebolla echalote y cocinar 1 minuto, luego humedecer con el vino. Hervir hasta reducir a la mitad.
3 Incorporar el puré de tomate, el caldo y el glaseado de carne, para hacer una salsa consistente.
4 Colocar los escalopes en un lecho de fideos, si se desea. Cubrir con la salsa, echar el perejil por encima y servir.

Un Clasico Remozado

Ideada por el maestro Henri Paul Pellaprat (1869-1950), una de las figuras más importantes en la historia de Le Cordon Bleu, esta receta clásica ha sido revisada por el chef Jean-Claude Herchembert. Durante los 30 años que Pellaprat trabajó como instructor en la escuela, escribió una serie de artículos y libros que dejaron una profunda huella, entre otros *L'Art Culinaire Moderne* (primera edición 1935) y *La Cuisine Familiale et Pratique*. La salsa chasseur o cazadora siempre se hace con hongos, cebollas echalotes y tomates.

Carre d'Agneau Persille

Costillar de Cordero Recubierto con Ajo y Perejil

Con su carne jugosa y tierna, el costillar de cordero es incomparablemente suculento. En esta receta soberbia pero simple, el gran sabor del cordero se complementa con la mostaza Dijon y una capa crocante de ajo y perejil. El acompañamiento perfecto es un ratatouille colorido.

INGREDIENTES

6 porciones

2 de los mejores cuartos delanteros de cordero, cada uno con 6 costillas
sal y pimienta molida en el momento
2 cucharadas de aceite vegetal
500ml de caldo de ternera oscuro o agua
1 atado de berro, para decorar
ratatouille Niçoise (ver página 93), para servir

Para la capa de perejil y ajo

90g de pan blanco rallado
45g de mantequilla, ablandada
60g de perejil bien picado
sal y pimienta molida en el momento
8 dientes de ajo bien picados
2 cucharadas de mostaza Dijon

PREPARACION

1 Preparar el costillar de cordero para rostizar (ver página 143) y condimentar.
2 Calentar el aceite en un molde para horno, agregar el cordero, y cocinar hasta que esté ligeramente dorado de todos los lados. Retirar el cordero y dejar enfriar un poco.
3 Hacer la capa de perejil y ajo (ver abajo).
4 Volver a poner el cordero en el molde y cocinar en el horno precalentado a 220°C durante 15-20 minutos, o hasta que esté dorado; la carne debe estar todavía rosada en el centro. Retirar el cordero de la fuente y mantener caliente.
5 Retirar el exceso de grasa del molde, dejando todo el sedimento y los jugos de cocción. Poner el molde en la hornalla y desprender el sedimento con el caldo o el agua. Hervir hasta que se reduzca y se concentre, luego colar a una sartén y mantener caliente.
6 Cortar el cordero en sus costilas y acomodar en platos calentados con el ratatouille. Echar la salsa sobre la carne. Decorar cada porción con ramitas de berro y servir de inmediato.

Como Hacer la Capa de Perejil y Ajo

Cubrir el lado grasoso de un costillar de cordero con esta capa que cumple con dos funciones: brinda sabor a la carne y la mantiene húmeda mientras se cocina. Además hace que la presentación sea más atractiva.

1 Colocar el pan rallado en un bol y batirlo con la mantequilla, el perejil, el ajo, y la sal y la pimienta a gusto.

2 Con una espátula, untar de un modo parejo el lado grasoso del cordero con la mostaza Dijon.

3 Cubrir la mostaza con la mezcla de perejil y ajo, presionando con firmeza.

Ratatouille Niçoise

El color y el sabor de este plato de verduras -un clásico de la ciudad de Niza en Provenza- evoca el clima soleado de esa región. Hay que hacerlo con anticipación, pues mejora al recalentarlo.

♦ *1 berenjena* ♦ *250g de zapallitos/calabacitas/ahuyama* ♦ *sal y pimienta molida en el momento* ♦ *90ml de aceite de oliva* ♦ *1 cebolla cortada en rodajas delgadas* ♦ *3 pimientos (verde, rojo y amarillo) cortados en rodajas delgadas* ♦ *3 tomates medianos, concassées (ver página 136)* ♦ *1 cucharada de puré de tomate* ♦ *3 dientes de ajo bien picados* ♦ *un bouquet garni*

Cortar la berenjena y los zapallitos/ calabacitas/ ahuyama en bastones de unos 4cm de largo y 6mm de ancho. Echar sal sobre la berenjena y los zapallitos y dejar reposar 20-30 minutos, para que eliminen el jugo amargo. Enjuagar bajo el chorro de agua fría, escurrir y secar. Calentar el aceite en una olla pesada a fuego fuerte; agregar la cebolla y los pimientos, y cocinar hasta que estén blandos. Agregar la berenjena, los zapallitos, y todos los demás ingredientes. Revolver con suavidad, condimentar y cocinar a fuego lento, sin revolver, durante 20 minutos. Desechar el bouquet garni y ajustar el condimento antes de servir.

Gigot d'Agneau du Boulanger

Pierna/Pata de Cordero en una Capa de Brioche

INGREDIENTES

8 porciones

1 pierna/pata de cordero deshuesada
sal y pimienta molida en el momento
1 cucharada de aceite de oliva
250g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
300ml de caldo de ternera
120ml de crema entera
150g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
1 atado de berro, para decorar

Para la masa de brioche

500g de harina
1 cucharada de sal
15g de levadura fresca
1 cucharada de leche caliente
6 huevos
250g de mantequilla ablandada
1 huevo batido, para pintar

Para la lechuga cocida

4 lechugas cortadas en tiras
250g de mirepoix de verduras
75g de mantequilla
300ml de caldo de ternera oscuro

PREPARACION

1. Hacer la masa de brioche: cernir la harina y la sal en una superficie de trabajo y colocar en forma de corona. Disolver la levadura en la leche caliente y poner en el centro, junto con los huevos. De a poco, incorporar la harina formando una masa pegajosa. Amasar ligeramente y ubicar en un recipiente aceitado durante 1 1/2-2 horas, hasta que leve. Agregar la mantequilla ablandada a la masa y amasar hasta que se incorpore por completo, al menos 10 minutos. La masa debe ser elástica al tacto. Volver a colocar la masa a un recipiente aceitado, tapar y dejar levar en el refrigerador durante toda la noche.
2. Desgrasar el cordero, guardando los recortes. Condimentar y dar una forma prolija atando con hilo de cocinar, con cuidado de que no esté demasiado apretado.
3. Cocinar el cordero en el aceite de oliva en el horno precalentado a 200°C durante unos 40 minutos, dándolo vuelta para que se dore parejo. A mitad de la cocción, agregar los recortes de cordero junto con el mirepoix y el bouquet garni. Seguir horneando hasta que el cordero esté apenas cocido.
4. Retirar la pata de cordero y dejar enfriar. Eliminar del molde el exceso de grasa. Desprender los sedimentos con el caldo; luego colar a una sartén y dejar a un costado.
5. Retirar la masa de brioche del refrigerador y amasar ligeramente. Estirarla hasta que tenga 2cm de espesor. Pintarla con huevo batido.
6. Retirar el hilo de la pata de cordero. Colocarla en el centro de la masa, y envolver la masa con prolijidad alrededor de la carne.
7. Dar vuelta la pata cubierta de modo que el reborde quede debajo, y colocar en una placa para hornear enmantecada. Dejar levar durante unos 45 minutos.
8. Mientras tanto, cocinar la lechuga en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Colar y refrescar. Cocinar el mirepoix en la mantequilla hasta que esté blando. Agregar la lechuga y humectar con el caldo. Cocinar durante 30 minutos. Condimentar.
9. Pintar toda la masa de brioche con el huevo batido. Colocar en el horno y cocinar durante unos 45 minutos.
10. Calentar la salsa suavemente. Agregar la crema y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Incorporar batiendo la mantequilla y condimentar.
11. Servir la pata de cordero en su masa con la lechuga cocida y la salsa. Decorar con berro.

El Gigot de Cordero

Un *gigot* es un corte francés de cordero, que se parece a un instrumento de cuerdas antiguo, alargado, que se llamaba *gigu*. El gigot es tradicionalmente la pata trasera del cordero y los músculos que tiene encima. En general, se la vende con el hueso, pero este se puede retirar fácilmente con un cuchillo afilado.

Canon d'Agneau en Crepinette au Persil

Filete de Cordero con Mousse de Pollo y Perejil

INGREDIENTES

4-6 porciones

2 filetes de cordero, sin grasa
2 1/2 cucharadas de aceite vegetal, un poco más para freír
sal y pimienta molida en el momento
1 atado de perejil
500g de pechugas de pollo desbuesadas y sin piel
2 claras
350ml de crema
1 trozo de tripa de cerdo, de unos
500g aproximadamente, cortada al medio
1 litro de caldo de pollo
60g de mantequilla

Para la guarnición

500g de zanahorias torneadas (ver página 135)
500g de nabos torneados (ver página 135)
250g de arvejas/chícharos
30g de mantequilla

PREPARACION

1 En el aceite, dorar los filetes de cordero de todos los lados. Retirar de la sartén. Condimentar y enfriar.
2 Freír el perejil en aceite vegetal hasta que esté bien verde. Escurrir sobre toallas de papel, luego hacerlo puré en una procesadora de alimentos, guardando algunas ramitas para decorar.
3 Poner el pollo y las claras en una procesadora de alimentos y convertirlos en una mezcla pareja. Colocar en un recipiente sobre un baño de hielo. De a poco incorporar batiendo la crema. Condimentar y mezclar con el puré de perejil.
4 Extender 1 trozo de la tripa sobre un repasador. Cubrir de un modo parejo con la mitad de la mousse de pollo. Colocar encima 1 filete de cordero y envolver en la tripa. Repetir con el segundo filete. Refrigerar durante 1 hora.
5 Cocinar las verduras de la guarnición, por separado, en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas. Colar y dejar a un lado, juntas.
6 Hervir el caldo hasta que se haya reducido bien. Mantener caliente.
7 Saltear el cordero en la mantequilla a fuego lento, hasta que se dore ligeramente de todos los lados. Pasar a horno precalentado a 180°C durante unos 5 minutos. Retirar del horno y dejar descansar durante 5 minutos. Mientras tanto, mezclar rápidamente la guarnición de verduras con mantequilla caliente.
8 Cortar el cordero en rodajas delgadas, colocarlas alrededor del borde de una fuente, y apilar la guarnición de verduras en el centro. Colocar el caldo reducido sobre la carne.

Croquets d'Agneau a l'Infusion de Menthe

Croquetas de Cordero con una Infusion de Menta Fresca

INGREDIENTES

6 porciones

3 filetes de cordero, sin grasa
3 1/2 cucharadas de aceite vegetal
sal y pimienta molida en el momento
6 planchas de masa delgada
2 claras, ligeramente batidas
1 atado de menta fresca, sin los tallos
30 champiñones
75g de mantequilla clarificada
jugo de 1/2 limón
400g de espinaca, sin las pencas/tallos

Para la salsa

2 cucharadas de miel
100ml de vermouth seco
300ml de caldo de pollo
60g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
2 cucharadas de hojas de menta, cortadas en tiras de juliana
2 cucharadas de mostaza de grano entero

PREPARACION

1 Saltear los filetes de cordero en un poco de aceite hasta que estén apenas dorados de todos los lados. Condimentar y dejar enfriar.
2 Pintar una hoja de masa bien delgada con clara de huevo batida y colocar otra hoja encima. Pintarla con la clara de huevo y cubrir con las hojas de menta. Colocar un filete de cordero cerca de uno de los bordes y enrollar, sujetando bien los extremos. Repetir con los otros filetes.
3 Calentar un poco más de aceite y saltear rápidamente los filetes cubiertos de masa. Pasar a una placa para hornear y cocinar en el horno precalentado a 180°C durante unos 10 minutos.
4 Entretanto, cocinar los hongos cortados al medio en la mantequilla clarificada con jugo de limón.
5 Cocinar la espinaca en el resto de la mantequilla clarificada hasta que esté tierna; escurrir, luego hacer con ella un puré en una procesadora de alimentos. Pasar el puré por un colador para eliminar el exceso de líquido. Condimentar y mantener caliente.
6 Hacer la salsa: cocinar la miel hasta que adquiera un ligero tono oscuro. Aligerar con el vermouth y luego agregar el caldo y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Incorporar batiendo la mantequilla y agregar la menta en juliana y la mostaza.
7 Colocar el puré de espinaca en platos individuales. Cortar los filetes de cordero en rodajas y colocar en los platos. Acompañar con los hongos y echar por encima la salsa de miel.

Carre de Porc a la Franc-Comtoise

Lomo de Cerdo al Horno con Relleno de Riñones y Hierbas

INGREDIENTES

6 porciones

1 lomo de cerdo con 6 costillas
1 cucharada de aceite vegetal
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
6 dientes de ajo bien picados
300ml de vino blanco seco
500ml de caldo de ternera oscuro
sal y pimienta molida en el momento

Para el relleno de riñón

3 riñones de cerdo cortados en dados
100g de mantequilla
3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
2 claras
100ml de crema entera
30g de hierbas varias, bien picadas

Para la guarnición

1 apionabo, pelado y cortado en dados
300ml de crema entera
300g de mantequilla
4 manzanas torneadas (ver página 135)
300g de zanahorias cortadas en tiras de juliana
algunas ramitas de perifollo/perefil

PREPARACION

1 Hacer el relleno de riñón (ver abajo).
2 Rellenar el cerdo cortando una tapa de 2cm en la carne, siguiendo la curva del lomo. No cortar completamente hasta el hueso. Rellenar el lomo, volver a colocar la tapa en su lugar, asegurándola con hilo de cocina.
3 En un molde que pueda ir al horno, saltear el cerdo en aceite caliente hasta que esté bien dorado de todos los lados. Agregar el mirepoix y el ajo y llevar a horno precalentado a 180°C. Cocinar durante 35-40 minutos. Retirar el cerdo, cubrirlo con papel de aluminio, y dejar a un costado. Desprender el sedimento del molde con el vino y el caldo y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Condimentar y dejar a un costado.
4 Preparar la guarnición: cocinar el apionabo en agua hirviendo con sal hasta que esté tierno. Escurrir bien y hacer un puré. Incorporar batiendo la crema, la mitad de la mantequilla y condimentar. Saltear las manzanas en el resto de la mantequilla hasta que estén tiernas. Poner la juliana de zanahorias en una olla con agua fría y sal, llevar al hervor y cocinar a fuego lento hasta que esté tierna. Escurrir. Mantener la guarnición caliente.
5 Retirar el hilo y cortar el cerdo relleno en rodajas, dejando en cada una un hueso. Ponerlas en platos y acompañar con el puré de apio, las manzanas y las zanahorias. Terminar con un poco de salsa sobre la carne y algunas ramitas de perifollo.

Como Hacer el Relleno Riñon

Los riñones de cerdo suelen mezclarse con otros ingredientes en rellenos, pasteles y guisados. Este relleno añade sabor, color y humedad a lo que, si no, sería un simple lomo de cerdo.

1 Saltear los riñones en la mantequilla hasta que se sellen. Retirar con una espumadera y secar sobre toallas de papel.

2 En una procesadora de alimentos, hacer un puré con el pollo. Presionar a través de un colador a un recipiente sobre un baño de hielo.

3 Agregar las claras de huevo, y de a poco, la crema, los riñones, las hierbas y el condimento a gusto.

La region de Franche-Comte

La excelente calidad y diversidad de los productos agrícolas de Franche-Comté se pone de relieve en este plato de cerdo relleno. Los rústicos chalets al pie de los Alpes son los proveedores de productos lácteos, carne, y vinos frutados Arbois. A pesar de su apariencia rural, las pequeñas granjas se han organizado en cooperativas y han aunado recursos para modernizar sus maquinarias y sus procedimientos agrícolas.

La frontera compartida con los cantones franceses de Suiza enriquece la variedad de platos de las montañas de la región. Los embutidos, en particular, son una especialidad muy apreciada.

Chou Farci Entier a l'Auvergnate

Repollo Relleno con Cerdo, Hongos y Hierbas

INGREDIENTES

6 porciones

1 repollo verde grande
2 planchas de tripa de cerdo
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
1 litro de caldo de ternera oscuro
un bouquet garni

Para el relleno

1 cebolla picada
2 cebollitas echalotes picadas
3 dientes de ajo bien picados
100g de mantequilla
250g de hongos, cortados bien finos
1 atado de perejil bien picado
1/2 atado de estragón bien picado
sal y pimienta molida en el momento
2 rebanadas de pan, sólo la miga cortada en dados
3 1/2 cucharadas de leche
150g de grasa de cerdo
400g de cuello u hombro de cerdo desbuesado
1 huevo ligeramente batido

PREPARACION

1 Con cuidado, cortar las hojas del repollo. Quitarles el tallo duro. Cocinarlas en agua hirviendo con sal durante 3-8 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurrir y refrescar. Secar sobre toallas de papel.
2 Hacer el relleno: saltear la cebolla, las cebollitas echalotes, y el ajo en la mantequilla hasta que estén blandos. Agregar los hongos y cocinar hasta que la mezcla esté bastante seca, revolviendo con frecuencia. Dejar enfriar, luego incorporar el perejil y el estragón. Condimentar con sal y pimienta.
3 Remojar los dados de pan en la leche. Agregar a la mezcla de hierbas.
4 Picar bien o moler la grasa y la carne de cerdo. Agregar a la mezcla de hierbas con el huevo. Mezclar bien.
5 Colocar una capa de las hojas más grandes y verdes de repollo en un paño de cocina. Extender una capa de relleno sobre las hojas. Cubrir con otra capa de hojas de repollo, luego agregar más relleno. Seguir haciendo capas de este modo, hasta llegar a las hojas pequeñas y pálidas del interior del repollo.
6 Dar a las capas de hojas de repollo la forma de una bola prolija, uniendo los bordes del paño de cocina y retorciéndolos.
7 Envolver el repollo en las planchas de tripa de cerdo.
8 Poner el mirepoix, el caldo y el bouquet garni en una cacerola y colocar el repollo encima. Tapar y cocinar en horno precalentado a 170°C durante 1 hora aproximadamente.
9 Pasar el repollo relleno a una fuente para servir calentada y mantener caliente. Colar el líquido de cocción a una sartén y hervir hasta que se reduzca a la consistencia de un jarabe. Servir el líquido como una salsa con el repollo.

Carre de Porc Apicius

Cerdo al Horno con Especias

INGREDIENTES

6 porciones

30g de comino molido
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de tomillo seco
1 ccucharadita de cilantro molido
1 lomo de cerdo con seis costillas
una pizca de sal
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
250ml de agua
1 cucharada de fécula de papa

PREPARACION

1 Desgrasar el lomo de cerdo. Mezclar el comino, el jengibre, el tomillo y el cilantro. Frotar el cerdo con las hierbas, tapar y dejar marinar durante la noche.
2 Salar el cerdo, luego colocarlo en horno precalentado a 180°C durante 1 1/2 hora aproximadamente. A mitad de la cocción, agregar el mirepoix y el agua.
3 Retirar el cerdo y mantener caliente. Colar el líquido de cocción, eliminar el exceso de grasa y hervir para reducir. Espolvorear el líquido de cocción con la fécula de papa y batir con vigor hasta que se espese.
4 Cortar el cerdo siguiendo las costillas y servir de inmediato, con la salsa por encima.

Una receta antigua

El cerdo era una de las carnes favoritas tanto en la Grecia antigua como en Roma. La receta anterior de Cerdo al Horno con Especias ha sido traducida y adaptada de los escritos culinarios del segundo Apicius en la historia de la cocina: Marcus Gavius, nacido cerca del 25 d.C., y cuyo trabajo fue documentado en 10 libros de cocina que contienen importante información sobre el modo de preparar el cerdo.

Echine de Porc au Cresson

Cerdo Salteado con Berro

INGREDIENTES

6-8 porciones

1kg de lomo de cerdo deshuesado
3 1/2 cucharadas de aceite vegetal
500ml de caldo de pollo
sal y pimienta molida en el momento
4 atados de berro, sin los tallos
jugo de 1 limón

Para el arroz frito con huevo

200g de arroz
45g de arvejas/chícharos
2 huevos batidos
45g de jamón, cortado en tiras de juliana

PREPARACION

1 Cortar el lomo de cerdo en rodajas finas. Saltear las rodajas de cerdo en la mayor parte del aceite hasta que estén bien doradas de todos los lados.
2 Eliminar el exceso de grasa de la sartén, luego desprender el sedimento con el caldo. Debe haber suficiente caldo para cubrir el cerdo. Condimentar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
3 Agregar el berro y el jugo de limón, y condimentar. Hervir para reducir hasta que esté casi seco.
4 Mientras tanto, preparar el arroz frito con huevo: cocinar el arroz en agua hirviendo con sal hasta que esté tierno. Colar el arroz, si es necesario, y ponerlo en un wok o en una sartén con el resto del aceite. Freir el arroz con las arvejas/chícharos, los huevos y el jamón.
5 Colocar el arroz frito con huevo en una fuente para servir y ubicar encima el cerdo y el berro.

Choucroute d'Alsace

Chucrut con Cerdo y Salchichas

INGREDIENTES

12 porciones

500g de tocino, cortado en tiras pequeñas
6 costillas pequeñas de cerdo
500g de cerdo salado
2 codillos de cerdo
3kg de chucrut, sin cocinar
300g de cerdo salado
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
un bouquet garni
30g de enebro
12 granos de pimienta blanca
500ml de vino blanco de Alsacia
2 litros de caldo de pollo
6 salchichas de Estrasburgo
6 salchichas ahumadas
6 rodajas gruesas de jamón cocido, cortadas en tiras
papas torneadas cocidas (ver página 135), para guarnición

PREPARACION

1 Cocinar brevemente las tiras y las costillas de cerdo, el cerdo salado, y los codillos, todo por separado, en agua hirviendo con sal. Escurrir bien.
2 Lavar el chucrut bajo el chorro de agua fría. Escurrir y apretar para eliminar todo exceso de agua.
3 Calentar la grasa en una cacerola y dorar el tocino. Agregar el chucrut, las costillas de cerdo, el cerdo salado, los codillos, el mirepoix, el bouquet garni, el enebro, y los granos de pimienta. Humedecer con el vino y el caldo. Tapar y cocinar a fuego lento, durante unas 3 horas.
4 Unos 10 minutos antes de que el chucrut esté listo, agregar las salchichas de Estrasburgo, las ahumadas y el jamón en tiras, presionándolos en la mezcla.
5 Servir caliente en una fuente con las papas torneadas.

Cocina Alsaciana

Con los siglos, muchas comidas de países vecinos han influido en el desarrollo de la cocina francesa. Los chefs de Alsacia, al este de Francia, fueron muy influenciados por las ideas y los ingredientes alemanes. Su plato más famoso, el *choucroûte*, lleva repollo curado, diferentes cortes de cerdo, salchichas y el vino local —cuatro de los ingredientes más apreciados en la región.

Longe de Porc Farci au Miel

Lomo de Cerdo al Horno con Relleno de Miel

INGREDIENTES

8-10 porciones

250ml de vino tinto
45g de miel
2 hojas de laurel
1/4 cucharadita de pimienta de cayena
100g de pan rallado fresco
2kg de lomo de cerdo deshuesado
sal y pimienta molida en el momento

Para la guarnición

300g de arroz de la India
300g de arvejas/chícharos
algunas ramitas de perejil

PREPARACIÒN

1 Hervir el vino con la miel, las hojas de laurel, y la cayena, hasta que se reduzcan a la consistencia de un jarabe. Eliminar las hojas de laurel. Agregar el pan rallado y mezclar bien.
2 Hacer una hendidura en el medio del lomo de cerdo, sin cortar por completo la carne, y rellenar con la mezcla de miel y pan rallado. Enrollar el lomo de cerdo y atarlo con un hilo de modo que tenga una buena forma. Envolver en papel de aluminio.
3 Cocinar en el horno precalentado a 180°C durante 1 1/2 hora aproximadamente. Desenvolver en los últimos 20 minutos.
4 Mientras tanto, cocinar el arroz en agua hirviendo con sal hasta que esté *al dente*. Cocinar las arvejas/chícharos en una olla separada con agua hirviendo y sal, escurrir, y mantener caliente.
5 Cortar el cerdo en rodajas y echar por encima la pimienta. Servir con el arroz de la India y las arvejas. Decorar con ramitas de perejil.

Roti de Porc a l'Anglaise

Cerdo al Horno con Relleno de Salvia y Salsa de Manzanas

INGREDIENTES

8-10 porciones

1 lomo de cerdo, de uno 2,5kg aproximadamente
150g de mirepoix de verduras (ver página 133)
750ml de caldo de ternera oscuro
un bouquet garni
400g de manzanas, peladas y cortadas en dados (ver página 148)
30g de mantequilla
30g de azúcar

Para el relleno

75g de cebollas picadas
75g de mantequilla
2 yemas
1 atado de salvia picada
3 cucharadas de perejil bien picado
150g de pan rallado fresco
sal y pimienta molida en el momento

PREPARACION

1 Hervir el cerdo durante 15 minutos. Escurrir y secar sobre toallas de papel.
2 Colocarlo en una fuente para horno con el mirepoix y cocinar en horno precalentado a 200°C durante 1 1/2 hora. A mitad de la cocción, agregar el caldo y el bouquet garni.
3 Mientras tanto, hacer el relleno: saltear la cebolla en la mantequilla hasta que se ablande. Dejar enfriar, luego mezclar con las yemas, la salvia, el perejil, el pan rallado, y el condimento. Enrollar la masa en una forma prolija y envolver en papel de aluminio. Cocinar en el horno con el cerdo en los últimos 15 minutos de cocción.
4 Cocinar las manzanas con la mantequilla y el azúcar hasta que estén muy tiernas y se deshagan. Revolver cada tanto.
5 Retirar el cerdo de la fuente y mantener caliente. Eliminar el exceso de grasa de la fuente, luego hervir el líquido hasta reducir a una salsa espesa. Colar y condimentar.
6 Cortar el cerdo y servir con rodajas de relleno, el líquido de cocción y la salsa de manzanas.

Cocina Anglo-francesa

Esta receta es un saludo francés a la auténtica cocina inglesa que, tradicionalmente, ha combinado los sabores dulces y salados para crear un gran efecto. El cerdo al horno con salsa de manzanas es una perfecta demostración de lo delicioso que puede ser el contraste de estos ingredientes.

POSTRES

El último plato de una comida puede considerarse el más importante. Cuando se elige un postre, hay que tener en cuenta los platos anteriores, la estación del año y las preferencias especiales de su familia e invitados. Los postres hechos con frutas frescas en su punto justo siempre jerarquizan una comida. Los platos principales pesados sugieren postres livianos: tal vez un merengue o un sorbete de vino. Si se da al postre una consideración especial, se ayuda a elevar el espíritu y a aligerar la conversación.

Terrine de Fruits a la Gelee de Miel

Terrina de Frutas Frescas y Gelatina de Miel

Este es un maravilloso postre para la época de calor. Las frutas son coloridas y tienen un sabor delicioso cuando se las incorpora a una gelatina de miel. Un coulis de frambuesa subraya las capas dentro de la gelatina, y es el acompañamiento ideal para muchos postres.

INGREDIENTES

8-10 porciones

cáscara de 1 naranja cortada en juliana
250g de frutillas/fresas
1 canastilla de frambuesas
1 racimo de uvas negras sin semillas
1 canastilla de moras
45g de cáscara de naranja abrillantada, bien picada
coulis de frambuesa (ver página 103), para servir

Para la gelatina de miel

1 cucharada de miel
750ml de agua
150g de azúcar
cáscara de 1 naranja y de 1 limón
8 hojas de menta, y algunas más para decorar
12 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

PREPARACION

1 Hacer la gelatina de miel: poner la miel, el agua, el azúcar, las cáscaras y la menta en una olla y dejar que casi llegue al hervor, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar del fuego, y dejar a un lado durante 10 minutos.
2 Colar el líquido a otra olla. Escurrir la gelatina y derretirla en el líquido. Dejar enfriar.
3 Cocinar la juliana de naranja en agua hirviendo durante 1 minuto. Colar y refrescar. Dejar enfriar.
4 Hacer capas con las frutas (guardando algunas para decorar), la juliana de naranja y la cáscara abrillantada de naranja en un molde de terrina de 25 x 7,5 x 8,5cm. Llenar el molde con la gelatina. Colocar una tabla de madera cubierta con papel de aluminio encima de la terrina; este peso comprimirá la preparación, facilitando el corte. Enfriar en el refrigerador hasta que esté firme.
5 Retirar el peso. Dar vuelta y cortar la terrina en rodajas (ver abajo). Servir con el coulis de frambuesas, y decorar con las hojas de menta y las frutas reservadas.

Como Dar Vuelta y Cortar una Terrina de Frutas

Las terrinas que se forman con gelatina, pero no están cubiertas, pueden darse vuelta y cortarse como se ilustra. Las terrinas cubiertas a veces necesitan que se separen los bordes con un cuchillo afilado, caliente.

1 Colocar una tabla encima del molde e invertir. Envolver con un paño de cocina caliente los costados del molde.

2 El calor debe quebrar el vacío de aire de los costados. Con cuidado levantar el molde para que se separe de la terrina.

3 Con un movimiento suave de sierra, cortar la terrina en rodajas con un cuchillo de cocinero afilado.

Coulis de Frambuesas

♦ *500g de frambuesas* ♦ *100g de azúcar impalpable* ♦ *jugo de 1 limón* ♦ *1 cucharadas de miel, derretida (opcional)* ♦ *2 cucharadas de framboise (licor de frambuesa), opcional*

Moler/Pisar las frambuesas en un recipiente grande, no metálico, y mezclarlas con el azúcar impalpable y el jugo de limón. Agregar la miel derretida y el licor, si se desea. Pasar a través de un colador a otro recipiente. Desechar las semillas de frambuesa. Mantener el coulis en un lugar fresco.

Aunque *La Cuisinière Cordon Bleu* tuvo lectores leales, fueron las clases de cocina el principal foco de interés en la escuela. No obstante, la revista siguió publicándose hasta la década del 60. Algunas recetas de los primeros números de la revista de Madame Distel han sido adaptadas e incluidas en este libro.

La Escuela de Londres

Las noticias de las publicaciones y las clases de Le Cordon Bleu se expandieron, y pronto estudiantes de Rusia, América y de toda Europa estaban "picando" verduras y batiendo claras de huevo. Una de las estudiantes del chef Pellaprat durante la década del 20 fue una delgada inglesa llamada Rosemary Hume.

Después de terminar el curso y al regresar a su casa en Inglaterra a principios de la década del 30, Rosemary Hume estableció la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres. En 1947, unió sus fuerzas con Constance Spry, una experta en diseño floral, y juntas fundaron una nueva escuela llamada Winkfield Place.

Rosemary Hume se comprometió a mantener los mismos estándares de excelencia culinaria que había practicado en París. Los cursos de la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres y de Winkfield, y sus libros de cocina, tuvieron una profunda influencia en los cocineros de habla inglesa en todo el mundo. Las contribuciones de la escuela fueron celebradas de muchas maneras, pero el honor más grande fue cuando se pidió a la escuela que preparara un almuerzo para celebrar la coronación de Su Majestad la Reina Isabel II en 1953. Por sus contribuciones al mundo de la cocina, Rosemary Hume recibió el MBE en 1970.

El Menú de la Coronación

"Señoras y señores, la sola frase 'mínimos estándares de higiene' debe aterrorizar el corazón de cualquier francés auténtico. Ciertamente me aterroriza a mí... la vida no merece ser vivida a menos que se tenga la posibilidad de todas las gloriosas cosas no higiénicas que la humanidad -y en especial la parte francesa de ella- ha creado con amor a partir de los frutos de la tierra de Dios."

De un discurso de
S.A.R. el Príncipe de Gales, en el 75 Aniversario de la Asociación de Francia-Gran Bretaña,
París, 2 de marzo de 1992

Tecnicas para Huevos

Es difícil imaginar una cocina sin huevos: se los puede comer solos o usar en combinación con otros ingredientes en innumerables platos diferentes, la lista parece no tener fin.

Como Separar un Huevo

Es fácil separar los huevos si se usa la cáscara. Como alternativa, se puede filtrar la clara a través de los dedos o usar un separador de huevo. Muchas recetas piden huevos separados en claras y yemas, por eso es una técnica importante para aprender.

1 Partir el huevo en el lugar más grueso en el borde de un recipiente. Abrirlo, y dejar que la clara se deslice.

2 Pasar repetidas veces la yema de una mitad de la cáscara a la otra, para que se separe el resto de la clara.

Para separar un huevo con los dedos: partir el huevo en un recipiente, tomando la yema con los dedos.

Como Separar un Huevo

Huevos Pochés
Se pueden hacer huevos pochés en agua, caldo o vino. El secreto para tener éxito con esta técnica es agregar vinagre al agua. El vinagre hace que la clara se mantenga unida, y ayuda a que el huevo conserve su forma. El vinagre es innecesario si se cocina el huevo en caldo o vino.

1 Poner una olla de agua a hervir con 3 cucharadas de vinagre. Romper el huevo en un recipiente. Reducir el fuego y, con cuidado, deslizar el huevo en el agua hirviendo.

2 Cocinar el huevo durante 3-4 minutos; la clara debe estar cocida y la yema suave al tacto. Retirar el huevo con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel.

3 Si no se usa en el momento, mantener el huevo poché en un recipiente de agua tibia hasta que esté listo para usar. Recortar los bordes desparejos para que el huevo luzca prolijo al servir.

Huevos Fritos

Los huevos fritos son un acompañamiento clásico francés. Es esencial que el aceite esté bien caliente cuando se fríe, alrededor de 190°C. Un trozo de pan blanco viejo agregado al aceite debe tostarse en un minuto cuando se alcanza esta temperatura.

1 Deslizar con cuidado el huevo en el aceite. Plegar la clara sobre la yema con 2 cucharas de madera.

2 Cuando la yema esté cubierta, cocinar el huevo durante 1 minuto, o hasta que esté hecho a gusto.

3 Retirar el huevo frito con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel antes de servir.

Influencias extranjeras

Las buenas ideas no permanecen mucho en un solo país: las raíces árabes del nombre de esta sopa clásica española, gazpacho, quieren decir "pan remojado". ¿Qué comida más simple podían hacer los granjeros que una mezcla sin cocinar de tomates frescos, pepinos, cebollas, pimientos rojos y verdes, ajo, jugo de tomate, aceite de oliva, todo mezclado con pan para absorber el sabor de las verduras?

Los franceses han aprendido a gustar del gazpacho, escrito "gaspacho", y adaptado ligeramente por el sabor distintivo de los camarones cocidos en el momento.

Fricassee de Langoustines Epicees

Langostinos condimentados con Especias Salteados con Chanterelles

INGREDIENTES

4 porciones

24 langostinos medianos
1 cucharada de mezcla de especias molidas, como anís estrellado, canela, cardamomo, y comino
3 1/2 cucharadas de aceite de oliva
400g de hongos chanterelle
60g de mantequilla
1 cebollita echalote bien picada
sal y pimienta molida en el momento
100ml de caldo de pollo
30g de perejil de hoja plana bien picado

PREPARACION

1 Pelar los langostinos, dejando la última sección de la cáscara y la cola. Poner los langostinos en un recipiente y agregar las especias y el aceite de oliva. Revolver, luego dejar marinar durante 1 hora.
2 Enjuagar con suavidad los hongos y secarlos. Saltearlos rápidamente en la mitad de la mantequilla con la cebollita y un poco de sal. Dejar a un costado.
3 Justo antes de servir, escurrir el aceite con especias de los langostinos, y saltearlos en una sartén antiadherente. Retirar los langostinos y mantenerlos calientes.
4 Desprender los jugos pegados en la base de la sartén con el caldo, luego poner a hervir hasta reducir dos tercios del líquido. Agregar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños, batiendo con vigor. Pasar la salsa a través de un colador fino.
5 Volver a calentar rápidamente los hongos con el perejil.
6 Condimentar los langostinos y los hongos y acomodarlos en platos. Echar la salsa alrededor y servir de inmediato.

Piccata d'Ormeau au Noilly

Escalope de Abalone con Vermouth

INGREDIENTES

4 porciones

1 abalone/loco sin la conchilla, de 1kg aproximadamente
2 huevos
1 cucharadita de aceite vegetal
sal y pimienta molida en el momento
100g de harina
250g de pan rallado fino
300ml de vermouth seco
2 cebollitas echalotes picadas
2 cucharadas de glaseado de carne (ver página 145)
300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
200ml de mantequilla clarificada

Para la guarnición

1/2 atado de cebollín cortado
500g de fideos de tinta de calamar, cocidos (opcional)

PREPARACION

1 Limpiar y recortar el abalone/loco. Envolverlo en un repasador y golpearlo bien hasta que esté tierno. Cortar el abalone en láminas pequeñas y delgadas.
2 Batir ligeramente los huevos con el aceite y los condimentos en un plato poco profundo. Cubrir los escalopes/láminas con harina, luego sumergirlos en la mezcla de huevo, y finalmente cubrirlos con pan rallado. Dejar a un costado.
3 Poner el vermouth, las cebollas, y el glaseado de carne en una sartén y dejar hervir. Reducir a un glaseado espeso. Agregar la mantequilla, de a poco por vez, batiendo con vigor. Condimentar la salsa y mantener caliente.
4 Freir/saltear los escalopes/láminas de abalone en la mantequilla clarificada hasta que estén dorados de ambos lados.
5 Colocar salsa en el centro de platos individuales. Acomodar los escalopes de abalone encima, decorar con el cebollín cortado, y los fideos de tinta de calamar, si se desea.

Abalone Antiguo

Montículos de conchas sacados de Catalina Island, en las costas occidentales de los Estados Unidos, sugieren que los residentes de lo que hoy llamamos California han disfrutado del abalone desde el cuarto milenio antes de Cristo.

El abalone, u ormeau en francés, es un gastrópodo marino grande que se identifica rápidamente por su conchilla en forma de oreja. Se encuentran muchas variedades en distintos lugares, incluyendo las Islas del Canal de la Mancha y el mar Mediterráneo, donde una curiosa forma de abalone se ha ganado el sobrenombre de Oreilles de Saint-Pierre, u orejas de San Pedro.

Veau Saute a la Marengo

Guisado de Ternera, Tomate y Hongos

Se dice que este plato tomó su nombre de la Batalla de Marengo, donde por primera vez el chef de Napoleón Bonaparte lo preparó en celebración de la victoria francesa sobre los austriacos. Aquí, mostramos la receta clásica con su guarnición tradicional de langostinos grandes, huevos fritos y croûtes.

INGREDIENTES

4 porciones

1 kg de ternera desbuesada, cortada en trozos
100ml de aceite de oliva
1 cebolla picada
un poco de harina
100ml de caldo de ternera
500g de tomates concassées (ver página 136)
1 cucharada de puré de tomate
1 diente de ajo bien picado
250g de champiñones, cortados en cuartos
un bouquet garni
una pizca de nuez moscada rallada en el momento
sal y pimienta molida en el momento

Para la guarnición

2 rebanadas de pan blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
arroz al horno (ver página 89)
4 langostinos grandes, cocidos (ver página 26)
4 huevos fritos (ver página 146)
perejil bien picado

PREPARACION

1 Saltear los trozos de ternera en el aceite de oliva caliente, en una cacerola, hasta que estén ligeramente dorados. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda. Espolvorear con un poco de harina y revolver bien, luego cocinar durante 5 minutos.
2 Incorporar el caldo, los tomates, el puré de tomate, el ajo, los hongos, el bouquet garni, la nuez moscada, y el condimento. Cocinar, tapado, a fuego lento, durante 1 hora aproximadamente.
3 Mientras tanto, hacer las *croûtes* con forma de corazón (ver abajo), tostándolas en el horno precalentado a 190°C.
4 Servir la carne con el arroz al horno. Acompañar con las croûtes, los langostinos, los huevos y el perejil.

Un nuevo Marengo

Charles Poulin, jefe de cocina del prestigioso *Automobile Club de Paris*, fue uno de los primeros instructores de Marthe Distel y un colaborador de la revista *La Cuisiniere Cordon Bleu*. Esta es su versión del clásico Veal Sauté à la Marengo, que se publicó originalmente en la revista en 1896.

Como Hacer Croutes con Forma de Corazon

Las croûtes son un atractivo y crocante acompañamiento para guisados, sopas, y ensaladas. Pueden tostarse en el horno o freírse en aceite de oliva. La forma de corazón es sólo una de las muchas que se pueden hacer.

1 Usar un pincel para extender un poco de aceite de oliva en forma pareja, en ambos lados de cada rebanada de pan.

2 Con un cortador de bizcochos o de aspics, según el tamaño que se quiera, estampar las formas de corazón.

3 Tostar las croûtes en una placa para horno durante 5-10 minutos, dándolas vuelta para que se tuesten de los dos lados.

Foie de Veau a la Bordelaise

Higado de Ternera con Setas Frescas

INGREDIENTES

8-10 porciones

1 hígado de ternera, de 1-1,5kg aproximadamente, sin grasa ni membrana
150g de grasa de cerdo, cortada en tiras de 5cm y enfriadas en agua helada
250ml de vino blanco seco
3 zanahorias picadas
un bouquet garni
750g de hongos/setas frescas, picadas
400g de cebollas picadas
100g de cebollitas echalotes picadas
200g de mantequilla
1 trozo de tripa de cerdo, de aproximadamente 300g
300ml de caldo de ternera oscuro
30g de beurre manié (ver página 155)

Para las papas duquesa

500g de papas
sal y pimienta molida en el momento
45g de mantequilla
3 yemas
una pizca de nuez moscada rallada en el momento

PREPARACION

1 Mechar el hígado, cosiéndole las tiras de grasa de cerdo con una aguja grande. Poner el hígado en un recipiente con el vino, las zanahorias, y el bouquet garni. Tapar y dejar marinar toda la noche.
2 Saltear las setas/hongos con las cebollas y las cebollitas echalotes en un poco de mantequilla hasta que estén tiernas.
3 Escurrir el hígado, guardando el marinado, y secarlo con una toalla de papel. Dorarlo en un poco de mantequilla
4 Envólver el hígado y las setas/hongos juntos en la tripa de cerdo. Cocinar el hígado con el marinado y el caldo en una cacerola durante 30 minutos.
5 Mientras tanto, preparar las papas duquesa: poner las papas en una olla con agua fría y sal; dejar hervir hasta que estén tiernas. Colar y pisar/hacer puré las papas. Incorporar batiendo la mantequilla, las yemas, la nuez moscada, y el condimento. Poner la mezcla en una manga con un pico en forma de estrella, y hacer remolinos sobre una placa para horno enmantecada. Ponerlos bajo el grill caliente hasta que se doren ligeramente en la parte superior.
6 Retirar el hígado y mantenerlo caliente. Colar el líquido de cocción y hervir hasta que se reduzca a un glaseado. Espesar con el beurre manié. Servir el hígado cortado en rodajas con la salsa y las papas.

Escalopes de Veau Chasseur

Escalopes de Ternera en una Salsa de Hongos y Vino

INGREDIENTES

6 porciones

6 escalopes de ternera, cada uno de 175g aproximadamente
sal y pimienta molida en el momento
1 cucharada de mantequilla clarificada
250g de hongos, cortados en rodajas
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebollita echalote picada
3 cucharadas de vino blanco seco
2 cucharadas de puré de tomate
150ml de caldo de ternera
2 cucharaditas de glaseado de carne (ver página 145)

Para la guarnición

500g de fideos frescos, cocidos (opcional)
perejil bien picado

PREPARACION

1 Golpear los escalopes (ver página 142) y condimentar. Derretir la mantequilla en una olla, agregar los escalopes y saltearlos hasta que estén ligeramente dorados de ambos lados y apenas cocidos. Retirar de la olla y mantener calientes.
2 Agregar los hongos a la mantequilla con el aceite y cocinar hasta que estén bien dorados. Agregar la cebolla echalote y cocinar 1 minuto, luego humedecer con el vino. Hervir hasta reducir a la mitad.
3 Incorporar el puré de tomate, el caldo y el glaseado de carne, para hacer una salsa consistente.
4 Colocar los escalopes en un lecho de fideos, si se desea. Cubrir con la salsa, echar el perejil por encima y servir.

Un Clasico Remozado

Ideada por el maestro Henri Paul Pellaprat (1869-1950), una de las figuras más importantes en la historia de Le Cordon Bleu, esta receta clásica ha sido revisada por el chef Jean-Claude Herchembert. Durante los 30 años que Pellaprat trabajó como instructor en la escuela, escribió una serie de artículos y libros que dejaron una profunda huella, entre otros *L'Art Culinaire Moderne* (primera edición 1935) y *La Cuisine Familiale et Pratique*. La salsa chasseur o cazadora siempre se hace con hongos, cebollas echalotes y tomates.

Coulis de Frambuesas

♦ *500g de frambuesas* ♦ *100g de azúcar impalpable* ♦ *jugo de 1 limón* ♦ *1 cucharadas de miel, derretida (opcional)* ♦ *2 cucharadas de framboise (licor de frambuesa), opcional*

Moler/Pisar las frambuesas en un recipiente grande, no metálico, y mezclarlas con el azúcar impalpable y el jugo de limón. Agregar la miel derretida y el licor, si se desea. Pasar a través de un colador a otro recipiente. Desechar las semillas de frambuesa. Mantener el coulis en un lugar fresco.

Crepes Suzette a la Cointreau

Crepes con Naranja y Cointreau

INGREDIENTES

4 porciones

10 terrones de azúcar
1 naranja
1 limón
90ml de Cointreau
125g de mantequilla cortada en trozos pequeños

Para la masa de los crêpes

125g de harina
2 huevos
250ml de leche
60g de mantequilla, cocida hasta que esté oscura
15g de azúcar
cáscara de 1/2 naranja y de 1/2 limón bien rallada

PREPARACION

1 Hacer la masa de los crêpes: cernir la harina en un recipiente. Colocarla en forma de corona y romper los huevos en el centro. Agregar un tercio de la leche y mezclar de a poco los ingredientes húmedos con la harina hasta formar una masa pareja. Incorporar el resto de la leche, la mantequilla oscurecida, el azúcar, las cáscaras de limón y naranja ralladas. Dejar descansar durante 30 minutos.
2 Mientras tanto, frotar la naranja con 5 de los terrones de azúcar, para eliminar el aceite de la cáscara. Frotar el limón con el resto de los terrones de azúcar.
3 Hacer unos 16-20 crêpes (ver página 147).
4 Pelar la cáscara de la naranja y la del limón, usando un pelador para ese fin; luego exprimir el jugo.
5 Derretir los terrones de azúcar en una sartén grande e incorporar la cáscara y el jugo. Tomando los crêpes de a uno por vez, sumergirlos en la salsa hasta cubrir ambos lados; luego doblarlos en cuatro. Colocar los crêpes en platos individuales calentados.
6 Agregar el Cointreau a la salsa. Incorporar, batiendo, la mantequilla y servir sobre los crêpes.

¿El origen de los Crepes Suzette?

El verdadero creador de los *Crêpes Suzette* es una cuestión muy debatida entre los historiadores de la comida. Henri Carpentier, el chef de la familia Rockefeller a principios del siglo XX, afirmaba haber inventado el plato en 1895, durante su época en el Café de Paris en Monte Carlo, como un agasajo a un acompañante del Príncipe de Gales. Sin embargo, los registros revelan que él no era lo suficientemente mayor como para haber realizado semejante hazaña de la gastronomía.

Soupe de Fruits Exotiques au Poivre

Ensalada de Frutas Exoticas con Granos de Pimienta Verde

INGREDIENTES

5 porciones

1 cucharada de granos de pimienta verde, en salmuera
100g de azúcar
100ml de agua
3 pasionarias
jugo de 2 naranjas
1 ananá/piña bebé, pelado y cortado en dados (ver página 148)
8 Lychees, pelados y sin carozo
4 kiwis, pelados y cortados en dados
1 mango, pelado, sin carozo, y cortado en rodajas (ver página 149)
1 papaya, pelada, sin semillas y cortada en rodajas
3 guayabas, peladas y cortadas en dados
sorbete de pasionaria, mango o lima, para servir (opcional)

PREPARACION

1 Poner los granos de pimienta en un colador y enjuagar bajo el chorro de agua fría.
2 Mientras tanto, combinar el azúcar y el agua en una sartén y llevar despacio al hervor, revolviendo para disolver el azúcar.
3 Agregar los granos de pimienta al almíbar. Partir al medio las pasionarias y, con una cuchara, retirar la pulpa y agregarla al almíbar. Añadir el jugo de naranja. Dejar que vuelva a hervir y eliminar toda la espuma de la superficie.
4 Verter el almíbar en un recipiente y dejar enfriar. Agregar todas las frutas preparadas. Tapar y refrigerar.
5 Dividir la fruta y el almíbar en platos enfriados, y servir con una porción de sorbete, si se desea.

Mousse au Citron

Mousse de Limon con Almibar de Toronjil/Amebera/Melisa

INGREDIENTES

4-6 porciones
175g de claras de huevo
175g de azúcar
400ml de jugo de limón
400ml de crema batida
200ml de yogur natural
9 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

Para el almíbar de toronjil/amebera/melisa
200g de azúcar
200ml de agua
1 atado de toronjil/amebera/melisa, picado

Para decorar
2 limones
2 pomelos rosados
2 limas
2 naranjas
200g de azúcar
200ml de agua
algunas ramitas de toronjil/amebera/melisa
1 canastilla de frutillas/fresas

PREPARACION

1 Batir las claras de huevo con el azúcar hasta llegar al punto de merengue. Incorporar, con movimiento envolvente, el jugo de limón, la crema batida y el yogur natural.
2 Escurrir la gelatina y derretirla en 1 cucharada de agua hirviendo. Enfriar, luego agregar a la mezcla de la mousse.
3 Poner la mezcla de la mousse en una manga con un pico en forma de estrella y colocar la mezcla en 4-6 moldes individuales con forma de anillo. Tapar y enfriar durante unas 4 horas, hasta que estén hechas.
4 Preparar el almíbar de toronjil/amebera/melisa: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner despacio a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar el toronjil/amebera/melisa y dejar enfriar.
5 Hacer la decoración: pelar la cáscara de todos los cítricos con un pelador especial, dejar la cáscara a un lado. Quitarle el ollejo a las frutas, y cortarlas en segmentos (ver página 149). Combinar el azúcar y el agua en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo hasta disolver el azúcar. Usar el almíbar para abrillantar las cáscaras de las frutas (ver página 107).
6 Servir las mousses desmoldadas en el centro de platos individuales. Colar el almíbar de toronjil/amebera/melisa y colocarlo alrededor de cada mousse. Decorar con los segmentos de cítricos, las cáscaras abrillantadas, ramitas de toronjil/amebera/melisa, y frutillas/fresas.

Toronjil

También conocido como *citronelle* o *melissa*, el toronjil agrega un sabor distintivo, pero delicado, a ensaladas, sopas, salsas y postres con frutas. En esta receta de mousse de limón, su delicado sabor parecido al del limón se contrapone a los sabores más agresivos de la menta y la frambuesa.

Este postre liviano y moderno también saca ventaja del sabor fresco y la pulpa jugosa de los cítricos.

Coupe aux Trois Glacees

Helado de Vainilla, Frutilla/Fresa y Pistacho en Tazones en forma de Tulipan

La crema de vainilla, o crème anglaise *en francés, es de lejos la más versátil de todas las salsas para postres. Esta mezcla de leche, yemas, y vainilla forma la base del helado. Se pueden añadir distintos sabores para variar: en este caso, frutillas/fresas y pistachos complementan a la vainilla.*

INGREDIENTES

4 porciones
500ml de leche
2 cucharaditas de esencia de vainilla
12 yemas
250g de azúcar
500ml de crema

Para el helado de frutilla/fresa
150g de frutillas/fresas, hechas puré y coladas
100g de frutillas/fresas, cortadas en dados

Para el helado de pistacho
75g de pasta de pistacho, o pistachos hechos puré en una procesadora de alimentos
45g de pistachos, apenas picados
unas gotas de colorante para alimentos verde (opcional)

Para decorar
100g de chocolate, cortado en trozos
250g de frutillas/fresas enteras
4 tazones en forma de tulipán (ver página 127), para servir
unas hojas de menta

PREPARACION

1 Hacer la crema de vainilla (ver abajo). Retirar del fuego, añadir la crema y dejar enfriar. Dividir la crema en tres partes iguales. Congelar un tercio del helado de vainilla en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
2 Para el helado de frutillas/fresas, agregar el puré de frutillas y las frutillas cortadas a otro tercio de la crema. Congelar como el helado de vainilla.
3 Para el helado de pistacho, agregar la pasta de pistacho y los pistachos picados al resto de la crema. Incorporar el colorante, si se desea. Congelar como el helado de vainilla.
4 Mientras tanto, preparar la decoración: derretir el chocolate en un recipiente en un *bain marie* (o en un hervidor doble), revolviendo hasta que esté parejo. Retirar del fuego, sumergir las frutillas/fresas, y dejar enfriar en papel no adherente.
5 Colocar los tazones en forma de tulipán en platos individuales. Poner una porción de cada helado en cada tazón. Decorar con las frutillas/fresas cubiertas de chocolate y la menta.

Como Hacer la Crema de Vainilla

Es importante no hervir la crema una vez que se han agregado los huevos, pues puede cortarse. Revolver la mezcla impedirá que se queme. La vainilla es el sabor más común, pero el café, el chocolate y el pistacho son igualmente deliciosos.

1 Hervir la leche y la vainilla, y dejar a un costado. Batir las yemas y el azúcar hasta que formen una mezcla espesa y pálida.

2 Echar la mitad de la leche caliente sobre la mezcla de huevo y batir hasta que se combinen. Volver a colocar en la olla.

3 Cocinar suavemente hasta que se espese, revolviendo siempre. Estará lista cuando el dedo deje una marca en la cuchara.